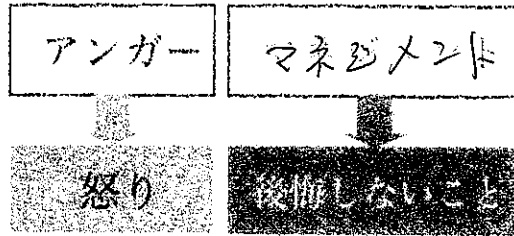


アンガーマネジメントとは



怒る必要のあることは上手に怒れ、
怒る必要のないことは怒らないようになること

怒らないこと

アンガーマネジメントの3つの暗号



アンガーマネジメントができるようになると

後悔しない

怒る必要のあることは上手に怒れ、
怒る必要のないことは怒らなくなる

上手に
表現できる

他人を傷つせず、自分を傷つせず、モノを壊さず
上手に怒っていることが表現できる

問題となる4つの怒り

強度が高い	一度怒ると止まらない、強く怒りすぎる
持続性がある	根に持つ、思い出し怒りをやる
頻度が高い	しょっちゅうイライラする、カチンとくることが多い
攻撃性がある	他人を傷つける、自分を傷つける、モノを壊す



中丸小学校 P T A
会長 宮越 比呂子
文化厚生委員長 菊池 香織

文化厚生委員会 第 1 回家庭教育学級 活動報告書 アンガーマネジメント～頑張る子育てを楽しい子育てに～

第 1 回家庭教育学級を下記の通り実施しましたので、ご報告いたします。

— 記 —

日 時 : 平成 28 年 6 月 24 日(金曜日) 10:30~12:00
場 所 : 中丸小学校 体育館
講 師 : 宇都宮 弘子(うつのみや ひろこ)氏
参加者 : 69 名



～講師プロフィール～

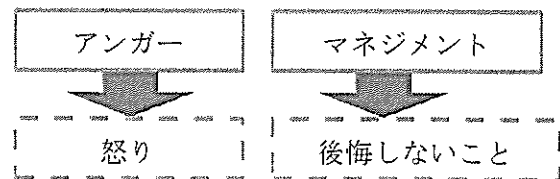
日本アンガーマネジメント協会 ファシリテーター

全日本空輸(株)でキャビンアテンダントとして国際線・国内線に乗務。退職後は育児の傍らベビーマッサージセラピストとして活動する中で、アンガーマネジメントに出会う。現在は、同じ子育て世代を中心にアンガーマネジメント講座を開催するとともに、ホスピタリティーアドバイザーとしても活動中。

講演の概要

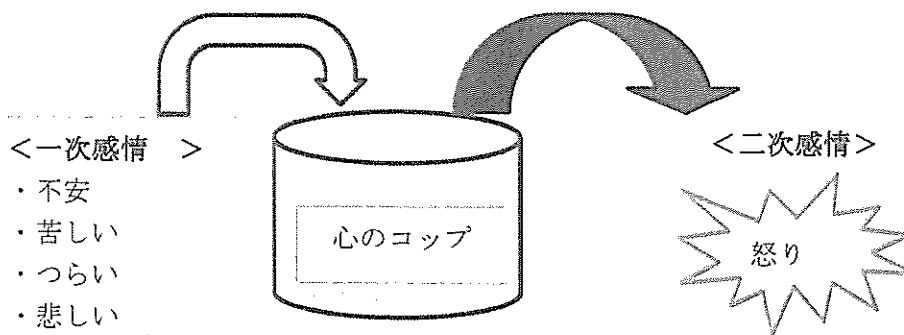
◆アンガーマネジメントとは

- アンガーマネジメントとは、怒らないことではなく、
- ・怒る必要のあることは上手に怒る
 - ・怒る必用のないことは怒らないようになる こと。



◆怒りの感情の発生のメカニズムについて

一次感情が少しづつ心のコップにたまり、あふれたときに、怒りとなる。

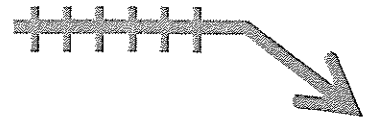


◆アンガーマネジメントの3つのポイント

(1) 6秒

怒りのピークは6秒といわれており、その後、怒りは下降していくので(図1)、ピークの6秒の間は、反射反応(言い返したり、やり返したり)してはいけない。

図1 怒りのピーク



<6秒の間にする事>

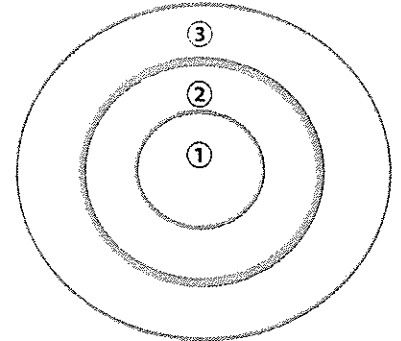
- ①深呼吸、怒りから目をそらす、自分を落ち着かせる言葉を探す(魔法の言葉)
- ②怒りの温度計で点数をつける
 - 1 0点満点で怒りの点数をつけると、自分が客観的に見える

図2 三重丸

(2) 三重丸

右図(図2)の三重丸にて、①は自分と同じ価値観、②は自分と違うが、許せる範囲の価値観、③は自分と全く違う価値観を表現している。

①と②の円を大きくすることで、他人の価値観を受け入れ、共感する。



(3) 行動のコントロール

「怒り」を右の図のどの部分に当てはまるか考え自分で認識し、選択をしていく。

図3 行動の分かれ道

	変えられる コントロール可能	変えられない コントロール不可能 (お天気、気温等)
重要	<ul style="list-style-type: none"> ・今すぐやる ・いつまで、どの程度 ・できることを探す 	<ul style="list-style-type: none"> ・現実を受入れる
重要でない	<ul style="list-style-type: none"> ・余力がある時 	<ul style="list-style-type: none"> ・放っておく

以上の3つのポイントを意識して、怒りを認識、コントロールしていくことで不要な怒りをなくしていく。また、怒りは強いパワーを持っているので、プラスの力にしていくと、次は頑張ろうという、原動力につながる。

講演を終えて(参加者アンケートより)

アンケートより

・今まで怒りの理由は相手にあると思っていたので、今回、自分の考えを少し変えたり、コントロールしたりする事が出来るという事に改めて気付かされました。ありがとうございました。口で言うだけでなく行動を！しっかり頑張ろうと思います。

・怒らない事が良い事ではないと知り、上手に怒れる方法を身につけていこうと思いました。怒りの感情がプラスのエネルギーにもなる事がわかり、とても勉強になりました。

まずは6秒時間をおいていくことから実践していこうと思います。

身についたのが実感できたら、子供達にも受け継いでいければと思います。このような機会を設けていただきありがとうございました。

宇都宮氏の「怒り」に関する豊富な知見を、日常のエピソード、グループワークを交え、大変わかりやすくお話しいただきました。また、参加者の方たちには身近な「怒り」を改めて理解していただき、実践的な内容の楽しいご講義でした。