

アンガーマネジメント講座

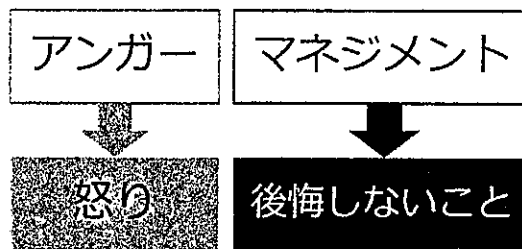
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

<http://www.angermanagement.co.jp>

info@angermanagement.co.jp

1

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

2

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

3

怒りとは

感情表現

人間にとって自然な感情の一つ
怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

伝達手段

怒ることで伝わることもある
怒ることで伝わりにくくなることもある

機能・役割

身を守るための感情（防衛感情）

問題となる4つの怒り

タイプ	特性
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、思い出し怒りをする
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

5

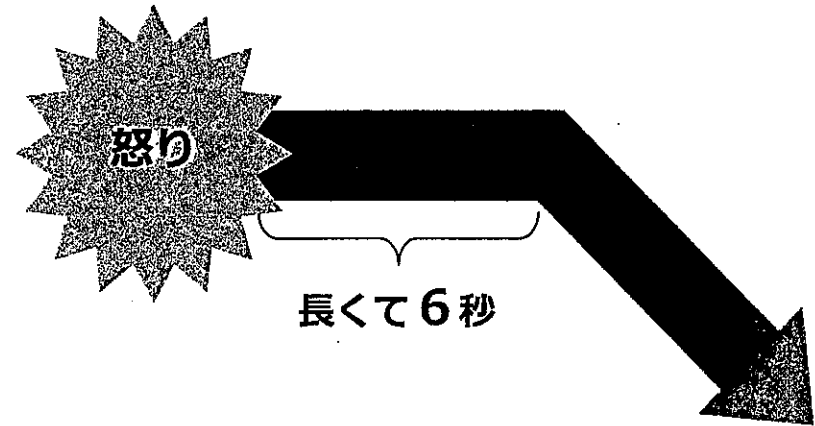
怒りは第二次感情

不安 つらい 苦しい
 痛い 嫌だ 疲れた
 寂しい 虚しい 悲しい
 Etc.



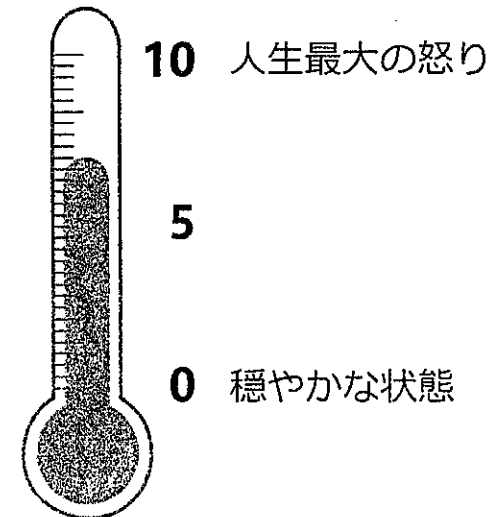
6

暗号① | 怒りの感情のピーク



7

イライラ・怒りの温度 (点数) をはかる



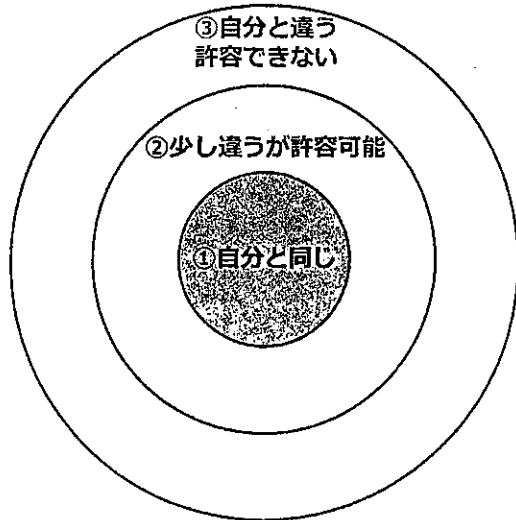
怒る理由



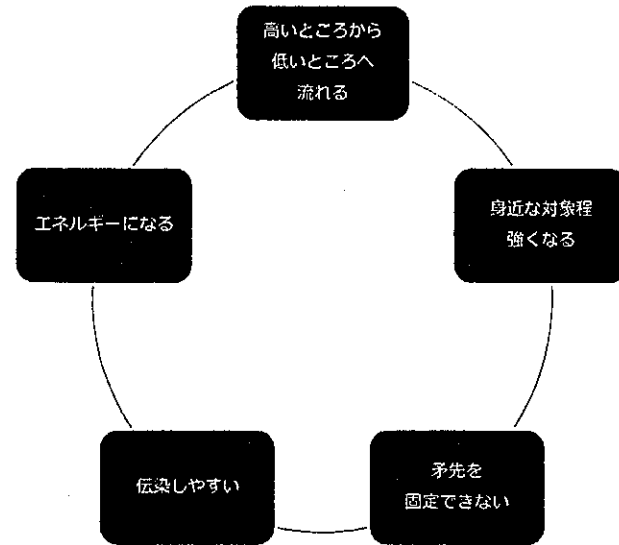
- 会社
- 子ども
- 上司
- 男性
- 女性
- 親
- ルール
- 時間
- その他

は、こうあるべきだ！

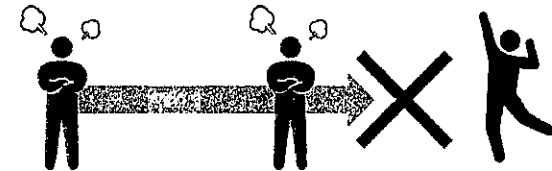
暗号 2 | べきの境界線



怒りの性質



怒りの連鎖を断ち切ろう



すべての人が自分の感情に責任を持てれば、
 私達は怒りの連鎖を断ち切ることができると
 信じています

平成 28 年度 第三回家庭教育学級実施報告

(世田谷区立八幡小学校 PTA)

11月12日(土)、(財)日本アンガーマネジメント協会の宇都宮弘子先生をお招きし、本年度第三回家庭教育学級を開催いたしました。

◆当日の様子

ランチルームにて56名の方にご参加いただき、盛況に終わりました。

宇都宮先生には、怒りのメカニズムのお話から、ゲームを取り入れながら自分と他者の許容範囲の違い等をわかりやすく説明して頂きました。また、怒りを抑えるためのテクニックとして『6秒ルール』『許容範囲の三重丸』『怒りの点数づけ』を教えてくださいました。



集計したアンケートでは、66%の方がとてもよかったと回答してくださいました。

また『怒りそうと思ったら6秒を待つというテクニックをこれから使ってみようと思います。』『感情に任せて怒らず、上手に怒りを伝えられるように努力していきたいです。』『自分でネガティブな感情を管理することで、機嫌よく暮らせるように心がけていきたいです。』『自分の中にある「べき」を考えてみようと思います。とても分かりやすく、子どもと話してみたいです。』といった感想をいただきました。

当日ご参加くださった保護者の方々、本当にありがとうございました。