

アンガーマネジメント研修

スクールカウンセラー
喜屋武ちひろ

アンガーマネジメントとは

✕ 怒らなくなる

○ 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

アンガーマネジメント = セルフコントロール術

怒りとは

感情表現

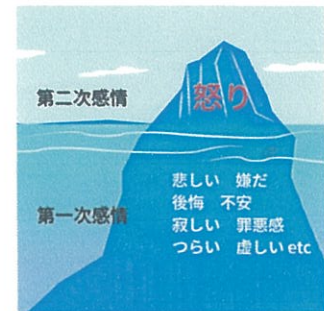
- ・人間にとって自然な感情の1つ
- ・怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

機能・役割

- ・身を守るための感情（防衛感情）

怒りとは

第二次感情である

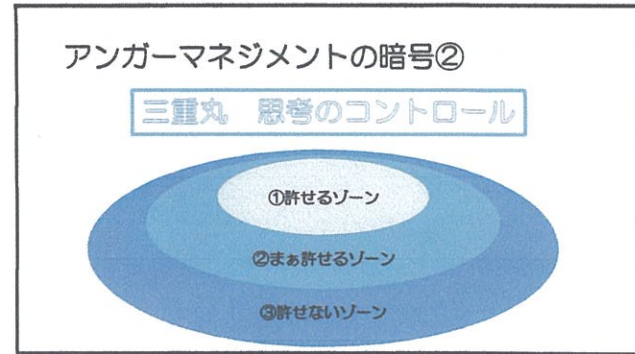
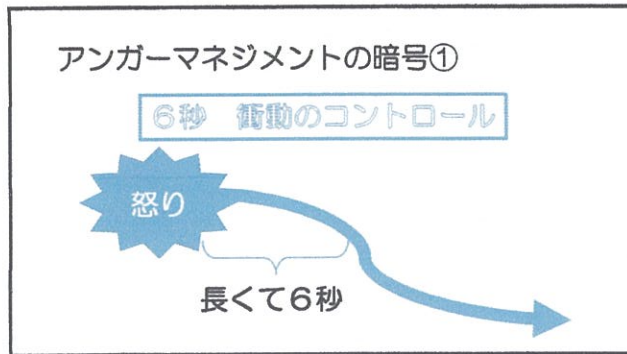
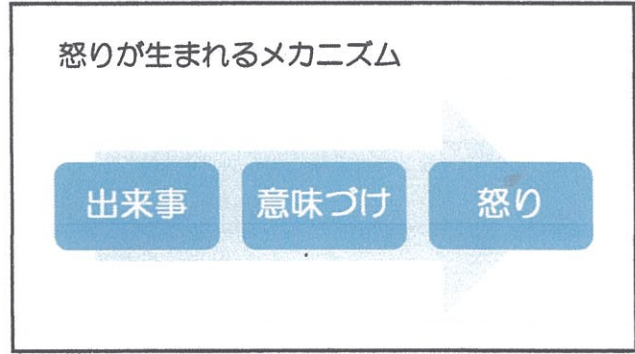
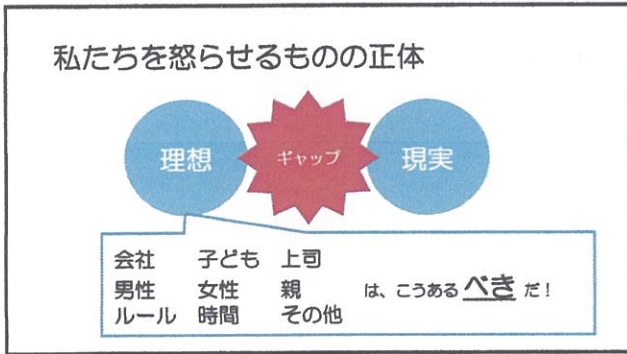
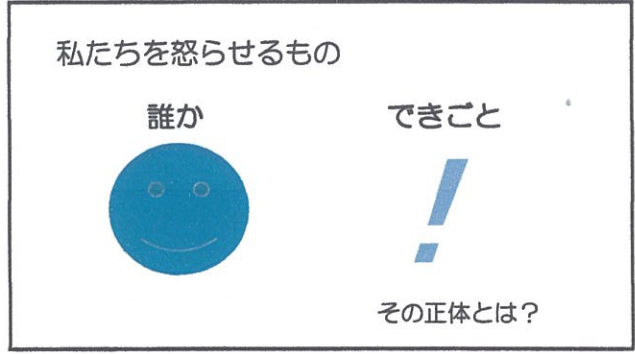
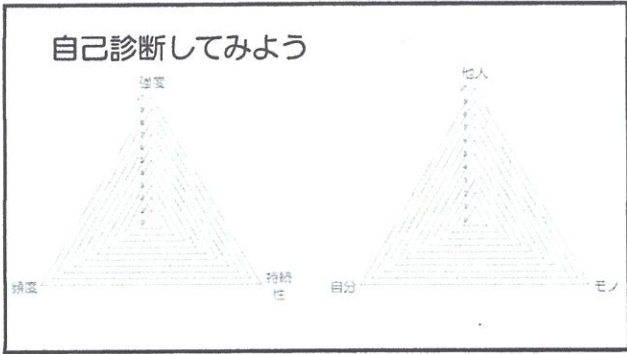


怒りの性質

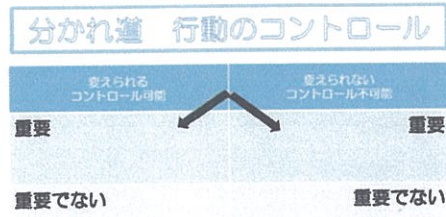
高いところから低いところへ流れる
身近な対象にほど強くなる
矛先を固定できない
伝染しやすい
エネルギーになる

問題となる4つの怒り

特徴	内容
強度が高い	小さなことでも激昂する、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



アンガーマネジメントの暗号③



「叱る」を考える

叱ったことを覚えていますか？

ここ1週間を振り返って・・・



どのように叱りましたか？

セリフは？

態度は？ポーズは？

“べき”という言葉

全部正解

- ・世の中のすべての“べき”はすべて正解
- ・少なくとも本人にとっては・・・

程度問題

- ・多くの“べき”は程度問題

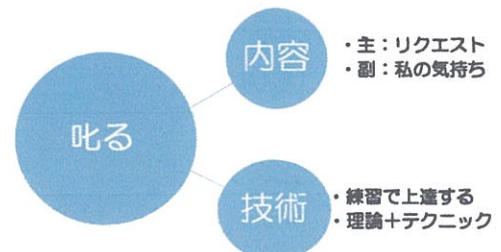
変化する

- ・時代によって変わる
- ・立場、環境によって変わる

良い叱り方、混乱させる叱り方



“叱る”を再定義する



良くない叱り方の例（態度）

機嫌で叱る 機嫌によって左右されない、ルールを基準にする

人格攻撃 OK：事実、結果、行動、行為、ふるまい
NG：人格、性格、能力

人前で叱る 1対1、フェイス・トゥ・フェイス

態度をぶつける 主目的：リクエスト
副目的：私の気持ち

良くない叱り方の例（NGワード）

過去 前から言っているけど、何度も言っているけど

責める なんでも？、どうして？、なぜ？

強い表現 いつも、絶対、必ず

程度言葉 ちゃんと、しっかり、きっちり

上手な叱り方

基準 ・叱るときの基準が明確であること
・叱るときの基準が納得性が高いこと

リクエスト ・リクエストが具体的で明確であること
・リクエストに応じる行動の評価が明確にできること

表現 ・穏当な表現、態度、言葉遣いであること
・相手を責めないこと

普段からできる叱るトレーニング

理想の人はどのような人ですか？



- ・何をもちえて上手と感づいていますか？
- ・どのような場面のどのような言い方が上手だと思いましたが？
- ・どのような態度が上手だと思いましたが？
- ・どのような声かけをしていますか？
- ・どのような表情・ふるまいをしていますか？

いつもと違うことを試す （ブレイクパターン）

変えやすいものを1つ変える

上手くいっていることは変えない

上手くいっていることを増やす