

イキイキ働くためのコミュニケーション・シリーズ
職場のコミュニケーション・スキル

アンガーマネジメント

上手な怒りとの付き合い方

「怒り」の感情とは？

「怒り」とは、自分の大切なものが傷つけられたときに生じる感情

そのため・・・

- ・「怒り」をきっかけにして、自分の大切なものに気づくことができる。
- ・「怒り」を感じる時とは、相手と自分とが大事にしているものが異なる時



相手と自分の違いに気づくことから相互理解が深まる。
関係性を築くのに役立つ感情



「怒り」の方程式

怒り =



× 傷つけ
られる

「怒り」の方程式を理解するメリット

「怒り」の感情の方程式を理解していると、
「この仕事にかけた時間を傷つけられたから腹がたっているんだ」、
「自分がこの企画にかけた想いが傷つけられたから腹がたっているんだ」など、
「怒り」を俯瞰的に見ることができるようになる。



ただ腹が立って苦しいのではなく、
大事なものが傷つけられて苦しい、と自己理解ができるようになる。



「怒り」の感情との付き合い方①

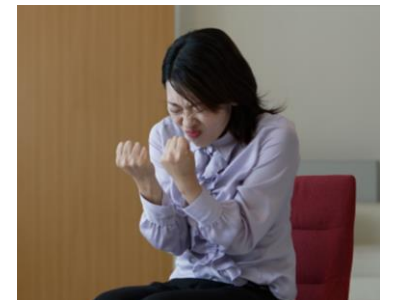
(クールダウン)

1 漸進的筋弛緩法

- 1 椅子に浅く腰掛け、両手を前に突き出す。
親指を中に入れて、両手を握る。
- 2 肘を曲げ両手を胸にちかづける。そのまま両肩をすぼめて、
耳に近づける。
- 3 顔にもギュッと力を入れ、目を閉じる。
そのままの6～7割の強さで全身に一気に力を入れる。
- 4 脇を締めて体を丸めて、前屈みになる。
- 5 5秒程キープしたら、一気に力を抜き、背もたれに
だらんと寄りかかる。そのままの姿勢で力が抜けてい
く感覚を味わう。
- 6 そのままの姿勢を15秒ほど保ち、体から力が抜けて
いく感覚を味わう。

2 呼吸法

- 1 背もたれに寄りかからず、床に足が着くような椅子
に座る。
- 2 息を吐ききってから、腹式呼吸で、鼻からゆっくりと
息を吸う。吸った後、1秒ほどの間をとる。
- 3 吸うときの倍位の口からゆっくりと息を吐きだす。
目安として1分間に6～8回程度、呼吸に意識を
向けるように心がける。



「怒り」の感情との付き合い方②

(カウンティング、イメージ法、リマインダー法)

●カウンティング

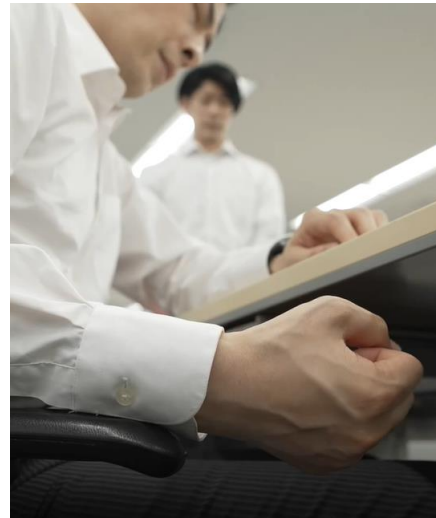
どんなに激高しても怒りのピークは長くて6秒と言われているため、ゆっくり10秒ほど数える。

数を数えるだけで抑えられないときは、手をグーパーしながら10セット数える。

※時間稼ぎとして、その場で後悔するような行動をとらないための方法。

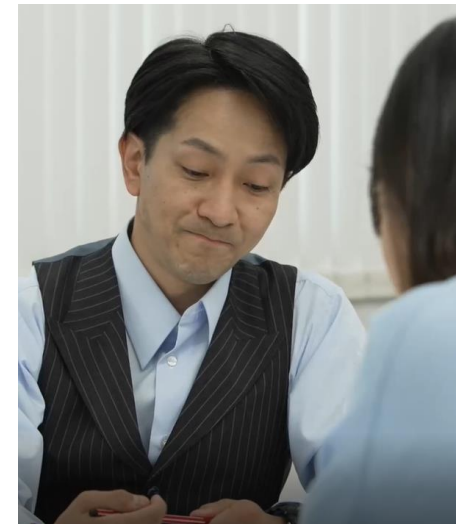
●イメージ法

気持ちが和らぐイメージを予め決めておき、腹が立った時に思い浮かべる方法。



●リマインダー法

怒りの溜飲を下げるフレーズを準備しておき、自分に言い聞かせる。



傷つけられた大事なものを守る方法

- 1 大事なものを特定する
傷つけられた大事なものが何かを特定する。
- 2 守るための行動をリストアップする
「せっかくやった仕事」や「それにかかった時間」を無駄にしないために大事なものを守る行動をリストアップする。
- 3 優先順位をつけて、どんどんやる
「実行のしやすさ」や「有効性」を検討して、行動内容を決定し、優先順位をつけてどんどん実行する。
- 4 効果UP！の振り返りをする
試した行動について、どのくらい効果を実感できたか？
もっと効果を上げるために工夫できそうなことはあるか？の2つのポイントを中心に成果・改善点を検討して、次の行動につなげる振り返りをする。



自分の「怒り」のツボを知る

そもそも自分はどんな時に「怒り」を感じやすいか？



自分の中にある「**すべき思考**」という考え方に注目する。



- 自分が大切にしている考え方、価値観は、「**〇〇すべき**」という形で現れることが多い。
- 同じような場面で、繰り返して「怒り」を感じる場合は、その「**すべき思考**」がツボになっている可能性がある。
- 自分の価値観（「**すべき思考**」）に気づくためには、
繰り返し腹を立てる場面で、その時に自分の頭に浮かんでいる考えを書き出し、
共通する思考を見つけ出すなどの方法がある。

「すべき思考」への対処方法

- 1 自分がどんな時に「怒り」を感じたか振り返り、その共通点から見つけた「すべき思考」を書き出す。
- 2 1で書き出した考え方が、
①**職場の共通認識か？**
②**職場がパフォーマンスを発揮するために役立つ考え方か？** の2点をチェックする。
- 3 職場の共通認識でもなく、
職場がパフォーマンスを発揮するために役立つ考え方でもない場合は、
自分はその価値観を大事にしているが、そう考えない人もいることを受け入れる。
- 4 自分の「すべき思考」という価値観を広げようと思えたら
自分と違う価値観のいい面に注目したり、視野を広げるなどして、
自分が持ってきた「すべき思考」を少し手放しても良い、などと
パターンを変えていくことができる。

