



1 アンガーマネジメントとは
Anger management



1970年代のアメリカで心理学から生まれた「**怒りへの対処法**」

怒らない・怒りを我慢するためのスキルではない

怒りを上手に伝えるためのスキル

怒りを適切に表現できると・・・

互いの理解が深まり信頼関係の構築に役立ち、
要望を伝え問題解決に繋がる

1 アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメント（Anger management）は、1970年代のアメリカで心理学から生まれた「怒りへの対処法」です。直訳すると「怒りをマネジメントする」となります。

アメリカでは、大企業がこのアンガーマネジメントを社員研修として取り入れたり、スポーツ選手や政治家、子供たちまで幅広い人々が学んでいたりします。

アンガーマネジメントへの注目は日本でも高まっていて、企業が社員のストレスマネジメントとして取り入れたり、子供たちが学べるアンガーマネジメントプログラムがあったりします。

アンガーマネジメントは、怒らない、あるいは怒りを我慢するためのスキルではありません。怒りと上手に付き合うために自分を変えられない状況には怒らず冷静に受け止め、自分で変えられる状況では怒りを上手に伝えるためのスキルです。怒りを適切に表現できれば、互いの理解が深まって信頼関係の構築に役立ったり、要望を伝えて問題解決に繋がるように活用することができます。

職場において自分とは違う価値観を認められない

怒りがきっかけのトラブルが増えている

ハラスメントが社会問題として広く認識されているが、怒りに任せて叱ることは**タブー視**されている

ゆとり世代を中心に、叱ることでモチベーションが低下し労働生産性に影響を与えるケースが多い

怒ることに対しては上手に怒る
怒っても仕方がないことは考え方や行動を変える

「怒り」はうまくコントロールする
エネルギーやモチベーションに変えることもできる



現代社会では、従来のような共通の価値観を持つ社会から個々が様々な価値観を持つ社会へと多様化が進んでいます。そのため、職場において自分とは違う価値観を認められず、怒りがきっかけのトラブルが増えています。一方、ハラスメントが社会問題として広く認識されるなか、怒りに任せて叱ることはタブー視されています。

その他にも、ゆとり世代など若者世代を中心に、叱ることでモチベーションが低下して労働生産性に影響を与えるケースが多く、部下のマネジメントに悩む管理職が増えています。こうした背景からアンガーマネジメントが注目されています。

怒る必要があることに対しては上手に怒り、怒っても仕方がないことに対しては考え方や行動を変えて、怒りにくくする。

「怒り」はうまくコントロールすることで、エネルギーやモチベーションに変えることもできるのです。それが「アンガーマネジメント」です。

2 アンカーマネジメントのメリットと怒りのデメリット

「怒り」には・・・
自分の身を滅ぼす・他者との関係を破壊する大きなリスクがある

怒りのデメリット

- 怒りが体に悪影響を及ぼし、心臓病や脳卒中など病気を引き起こす可能性がある
- 怒りの感情を放置するとストレス、自律神経失調症などメンタルヘルスを損なう
- 怒りを解消するため、執拗なハラスメントなど問題を引き起こす可能性がある
- 怒りをそのまま表現することでトラブルや人間関係の悪化を招く
- 怒りにまかせた言動によって職場全体のモチベーションを低下させる

2 アンカーマネジメントのメリットと怒りのデメリット

アンカーマネジメントの対象である「怒り」には、自分の身を滅ぼす、あるいは他者との関係を破壊するなど大きなリスクがあります。

怒りのデメリットは主に以下が挙げられます。

- 怒りが体の健康に悪影響を及ぼし、心臓病や脳卒中などの病気を引き起こす可能性がある
- 怒りの感情をそのままにするとストレスが溜まり、自律神経失調症などメンタルヘルスを損なう
- 怒りを解消するために、執拗なハラスメントなどの問題を引き起こす可能性がある
- 怒りをそのまま表現することでトラブルや人間関係の悪化を招く
- 怒りにまかせた言動によって職場全体のモチベーションを低下させる

怒りは大きなエネルギー
方向転換することで動機付けなど有効に活用することができる

スキルを身につけるメリット

- 様々な価値観、多様性に対し寛容になることができる
- 怒りの感情を上手にコントロール、モチベーションの維持・向上に役立つ
- 怒りの気持ちを伝え、要望として伝える、怒らなくてよいこと、怒りの原因を整理し適切に対処できるようになる
- 怒りを相手が納得しやすい表現で伝えることができるようになる

仕事はもちろん日常生活の様々な場面で活用することができる
怒り以外のネガティブな感情を適切に対処するために応用することも可能

一方で、怒りは大きなエネルギーであるため、方向転換することで動機付けなど有効に活用することができます。

また、アンガーマネジメントのスキルを身につけるメリットは以下に挙げられます。

- 様々な価値観など多様性に対して寛容になることができる
- 怒りの感情を上手にコントロールできるようになり、モチベーションの維持・向上に役立つ
- 怒りの気持ちを伝えること、要望として伝えること、怒らなくてよいことなど、怒りの原因を整理して適切に対処できるようになる
- 怒りを相手が納得しやすい表現で伝えることができるようになる

このように、仕事はもちろん日常生活の様々な場面で活用することができます。また、怒り以外のネガティブな感情を適切に対処するために応用することも可能です。