

# 医療現場のアンガーマネジメント



# 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

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

## 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

## 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