

## NEWS LETTER

2022.5

担当:吉田

## アンガーマネジメント

【アンガーマネジメント】という言葉を聞いたことがありますか？これは上手に【怒り】と付き合う為のトレーニングのことを言います。アンガーマネジメントは、決して怒りを悪だととらえるものではありません。日常生活の中で「なぜあんなに怒ってしまったのだろう」と後悔することがあります。このように後悔しないためにも、怒りを上手にコントロールすることが重要なのです。怒りが職場や家庭において適切に用いられないとき、仕事の能率や生産性、家庭環境にも影響を与えることから、円滑な人間関係を形成するため、アンガーマネジメントが注目されています。怒りの感情が発生する理由は人によって異なり、自分がどのようなことで怒りやすいのか理解することが重要です。怒りは大きく4つに分類されるといわれています。【強度が高い】声を荒げるなど衝動的な怒り。【持続性がある】時間が経っても思い出しライラする。【頻度が高い】些細な事で怒りが沸く。【攻撃性がある】相手や物に攻撃してしまうタイプの怒り。下の段でアンガーマネジメントの具体的な手法を解説します。



## 感情をコントロールする

アンガーマネジメントの基本はどんな怒りのタイプでも同様です。是非、実践してみてください！

## ①6秒間待つ

・人間が感じる怒りのピークは、怒りの感情が発生してから6秒ほどとされています。怒りを覚えたときは、ひとまず6秒間耐えてみましょう。その際、深呼吸をすると効果的です。

## ②「～すべき」をやめる

・個人差はありますが、人間は誰しも「～すべき」という自分の中の信条や常識・ルールを持っています。この信条や常識・ルールを他者に破壊されたとき、怒りが発生しやすくなります。多様性を認めて自分の中の「～すべき」という決めつけや境界線を見直し、許容できる範囲を広げられるようにしましょう。

## ③「しようがない」を意識する

・人間は生きていくうえで、自力で対処できないトラブルにも遭遇します。天気や災害など自分の怒りでは結果が変わらないことや解決しないことに対しては、「しようがないこともある」と割り切り、余計なストレスを抱えないようにしましょう。

## NEW FACE

四月から新しい先生が加わり新体制となりました！小川先生の紹介は次号に掲載いたします(\*'▽')

よろしくお願いします！！



LINE 友だち追加

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	9:00 ～ 14:00	●	●	9:00 ～ 14:00	/
15:00～20:00	●	●		●	●		/