

第162回 北天満サイエンスカフェ

怒りをコントロールする ～アンガーマネジメントのすすめ～

令和5年1月22日

日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントファシリテーター

澤田慎一郎

HP sawada-shinichiro.com

怒ることのデメリット・メリット

デメリット

メリット

怒ったことを覚えていますか？

ここ1週間を振り返って

軽くいらったこと



まあまあ腹がたったこと

すごく頭にきたこと

アンガーマネジメントとは

アンガー

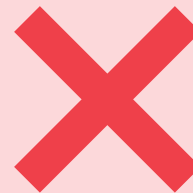
怒り

マネジメント

後悔しないこと



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



怒らないこと

怒りとは

感情

人間にとって自然な感情の一つ
怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

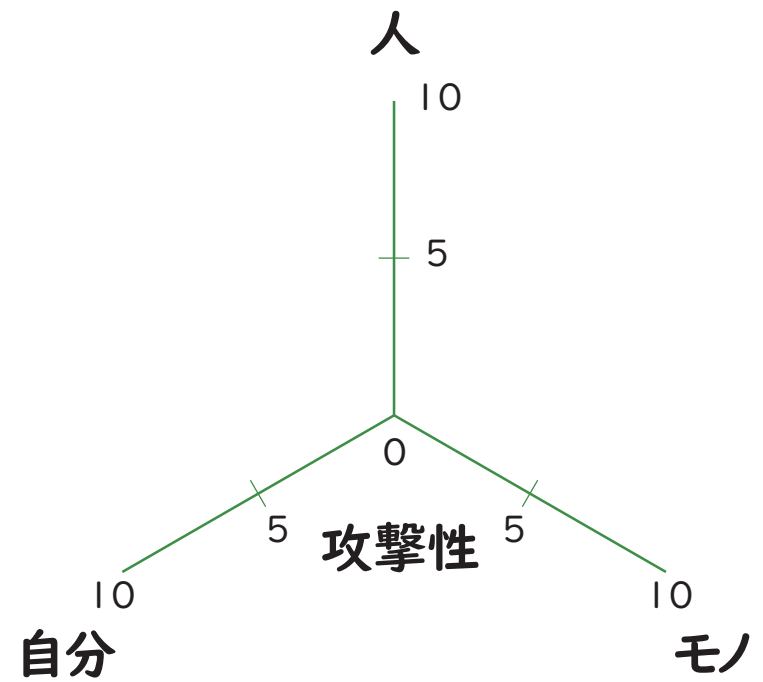
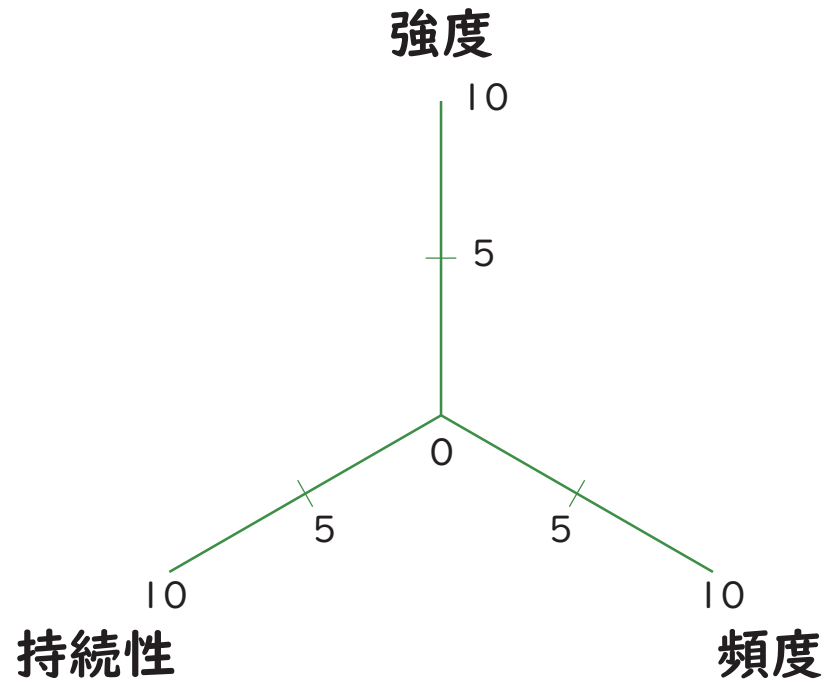
機能・役割

身を守るための感情（防衛感情）

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、一度怒ると非常に強く怒る
持続性がある	根に持つ、思い出し怒りをする
頻度が高い	イライラすること、カチンとくることが多い
攻撃性がある	人を傷つける、自分を傷つける、モノを壊す

自己診断してみよう



私たちが怒らせるもの

誰か



出来事



その正体とは？

私たちが怒らせるものの正体

「

」は、こうある べき

「べき」「はず」「普通」「当たり前」

あなたのべき	他の人のべき

「べき」とうまく付き合うために

全部正解

世の中のすべての“べき”は全て正解
本人にとっては正解だが
全ての人にとっての正解ではない

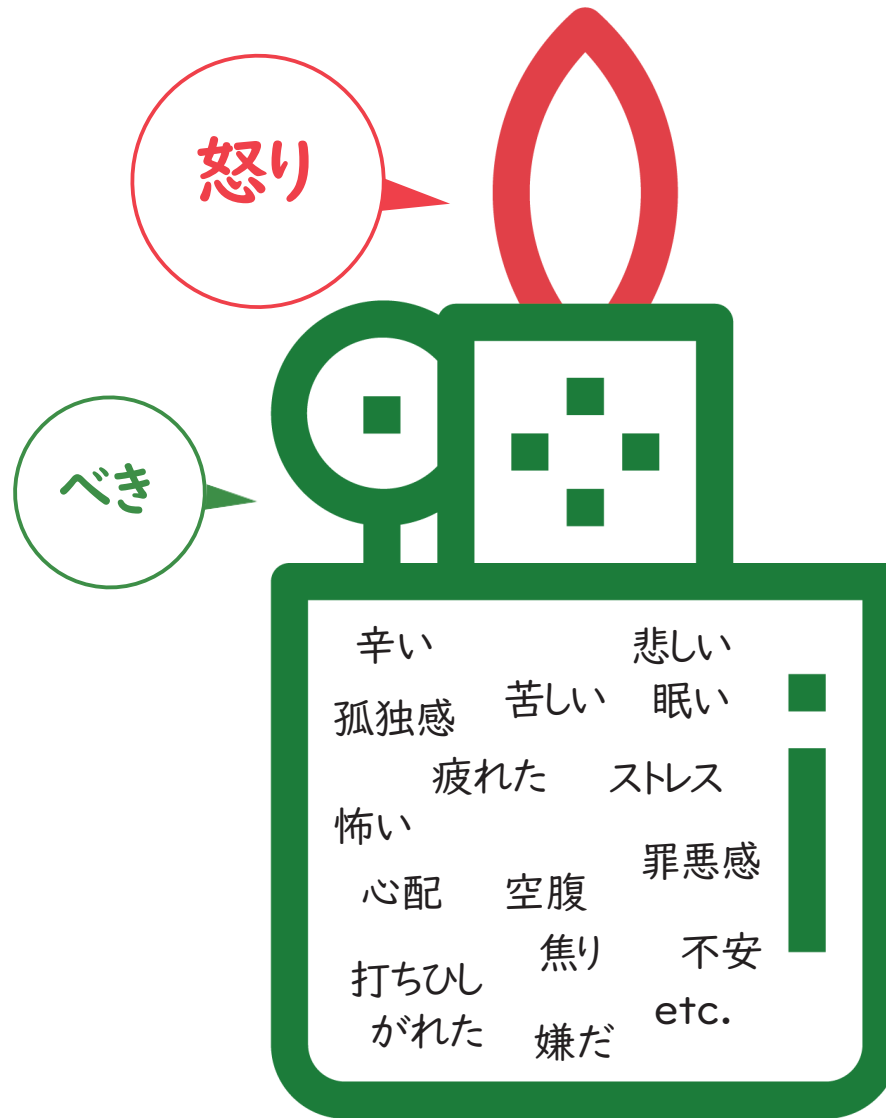
程度問題

同じ“べき”でも人によって程度が違う

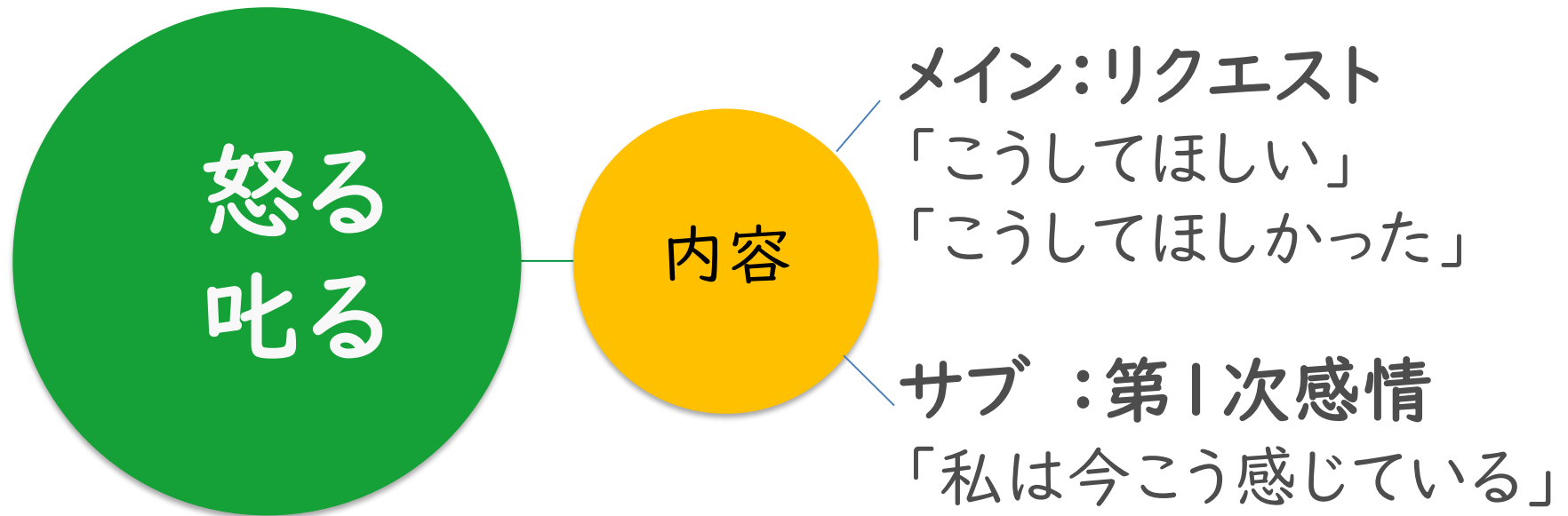
変化する

時代、立場、場所によって変わる

怒りが生まれるメカニズム



「怒る・叱る」時に伝える内容

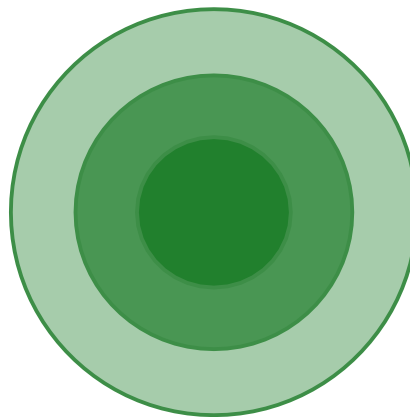


アンガーマネジメントの3つのコントロール

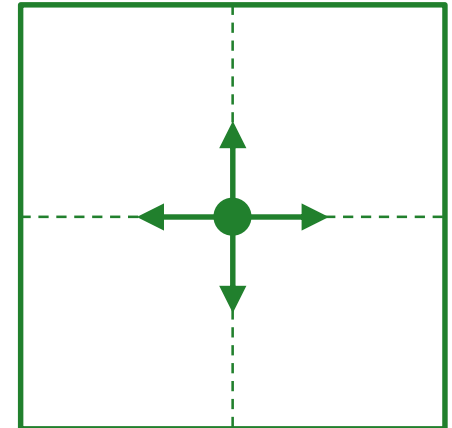
1.衝動のコントロール (6秒)



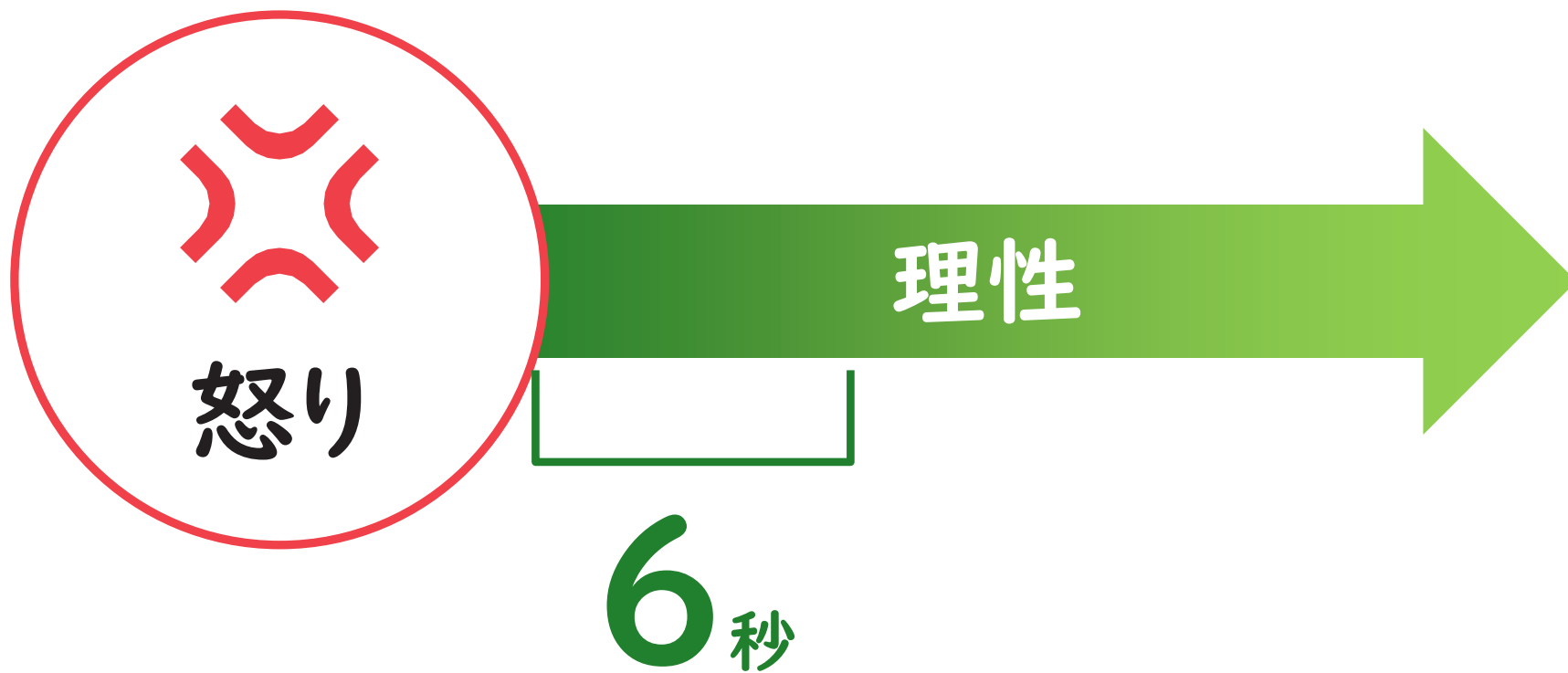
2.思考のコントロール (三重丸)



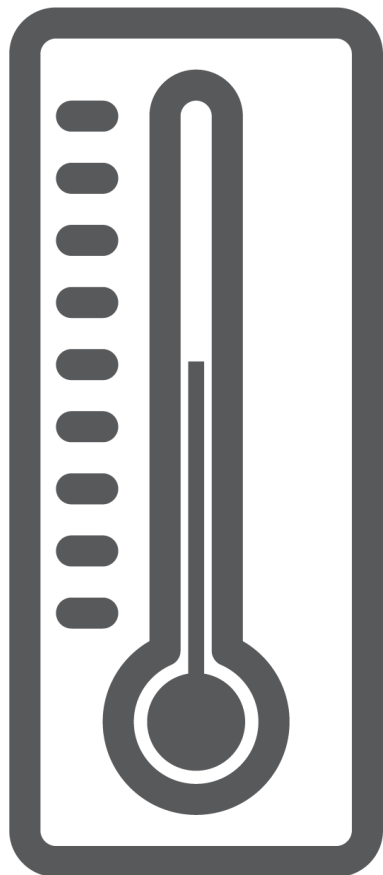
3.行動のコントロール (分かれ道)



衝動のコントロール(6秒)



イライラ・怒りの温度(点数)をはかる



10

人生最大の怒り

5

0

穏やかな状態

私の落ち着く言葉 (コーピングマントラ)



用 =



用 =



用 =



用 =

ご機嫌モードを演出する

- 口角アップ
- 良い姿勢
- 目から星☆を出す
- 優しい口調



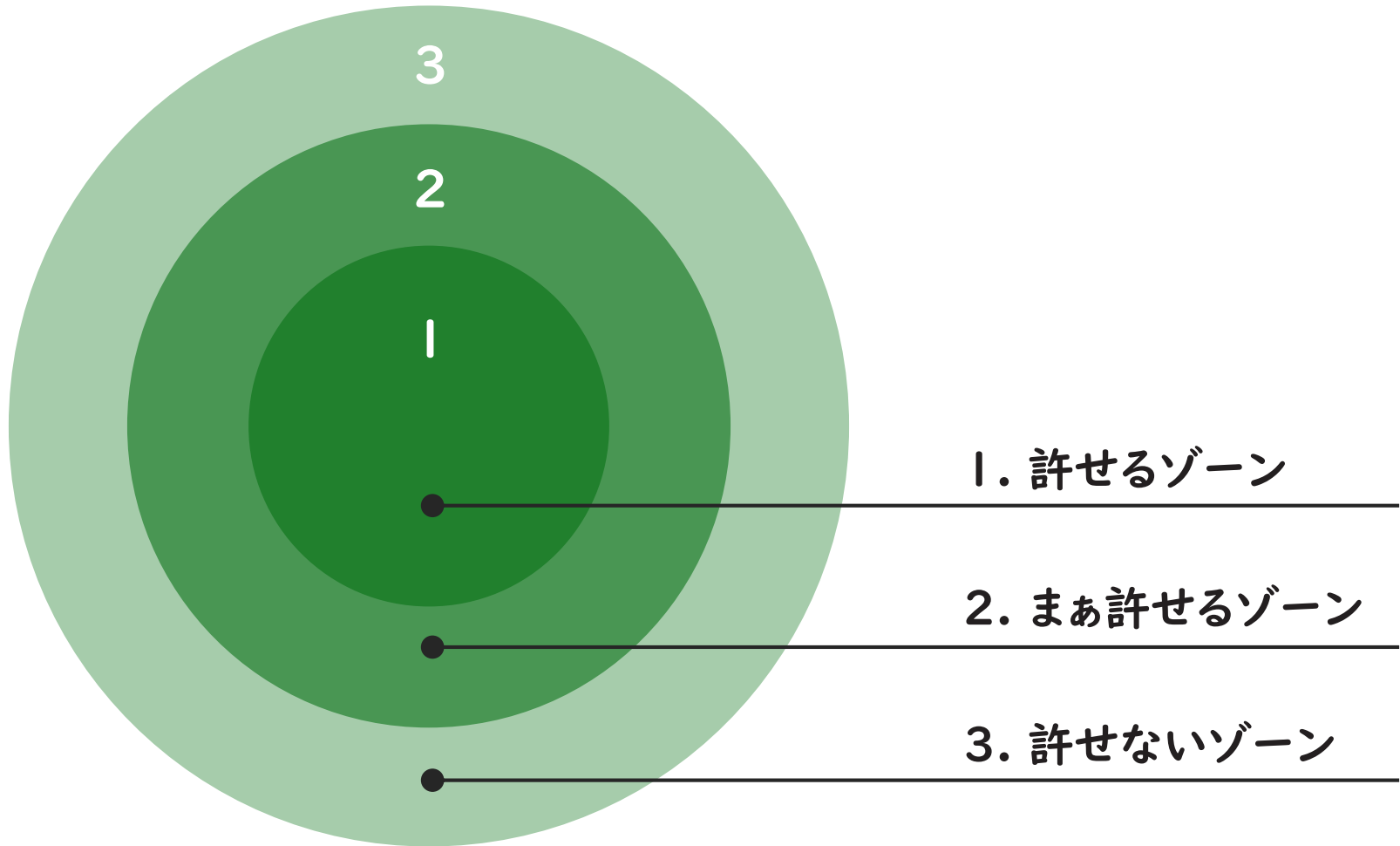
Etc・・・急に言われても・・・



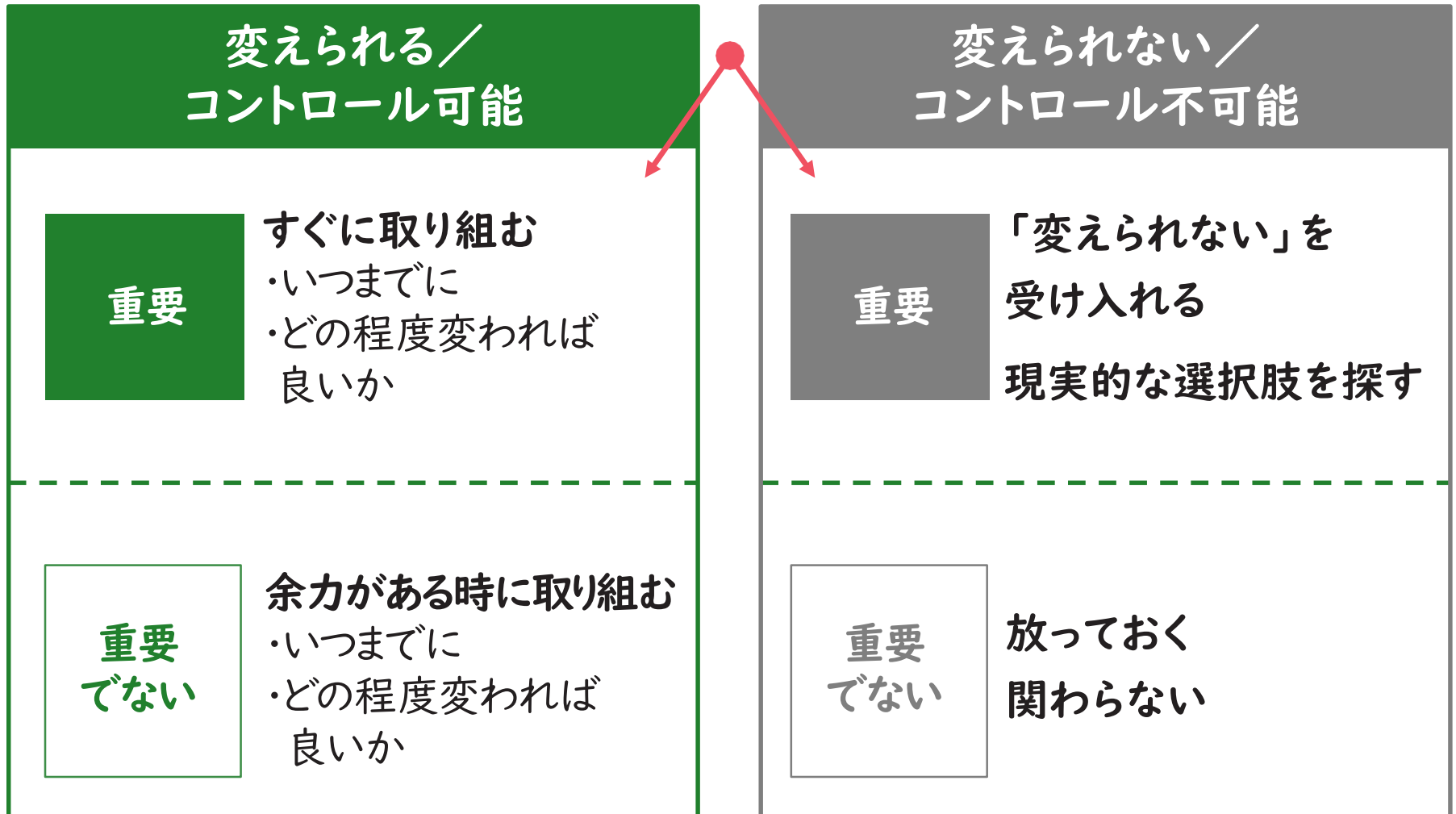
ついカッとなっても
ハイジャックされにくい!

■ 24時間アクトカーム=
もおすすめです

思考のコントロール(三重丸)



行動のコントロール(分かれ道)



悪い叱り方の例 (NGワード)

過去を持ち出す言葉

前から言ってるけど 何度も言ってるけど

責める言葉

なんで? どうして? なにやってるの?

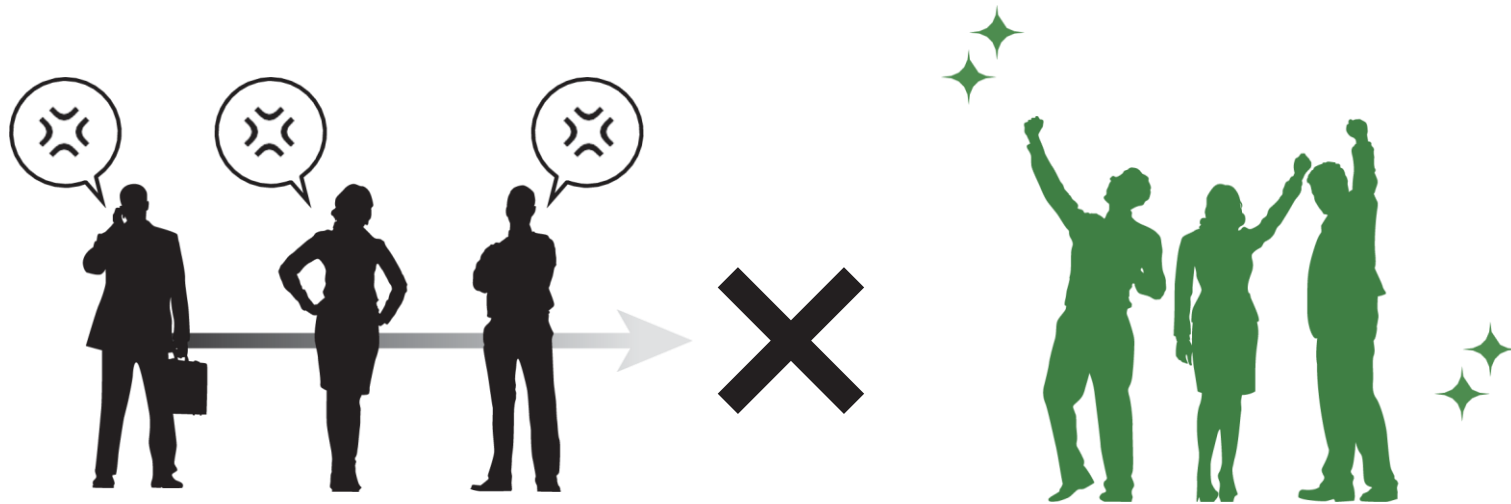
強い言葉

いつも 絶対 必ず

程度言葉

ちゃんと しっかり きちんと

怒りの連鎖を断ち切ろう



お互いの人権を尊重し、あらゆるハラスメント、差別のない社会のためにアンガーマネジメントを人と人を繋ぐ共通言語として提案をしていきます