

# 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](http://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

軽くイラったこと

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



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

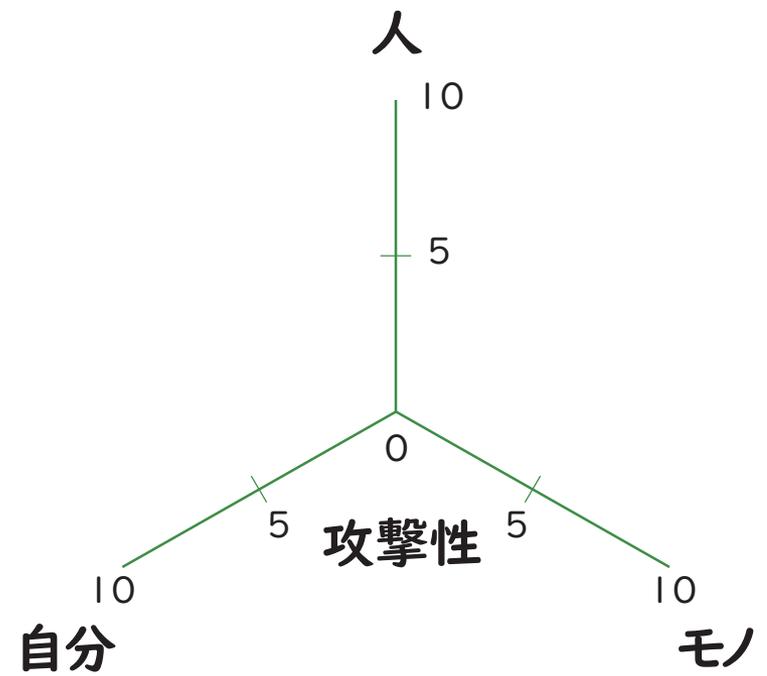
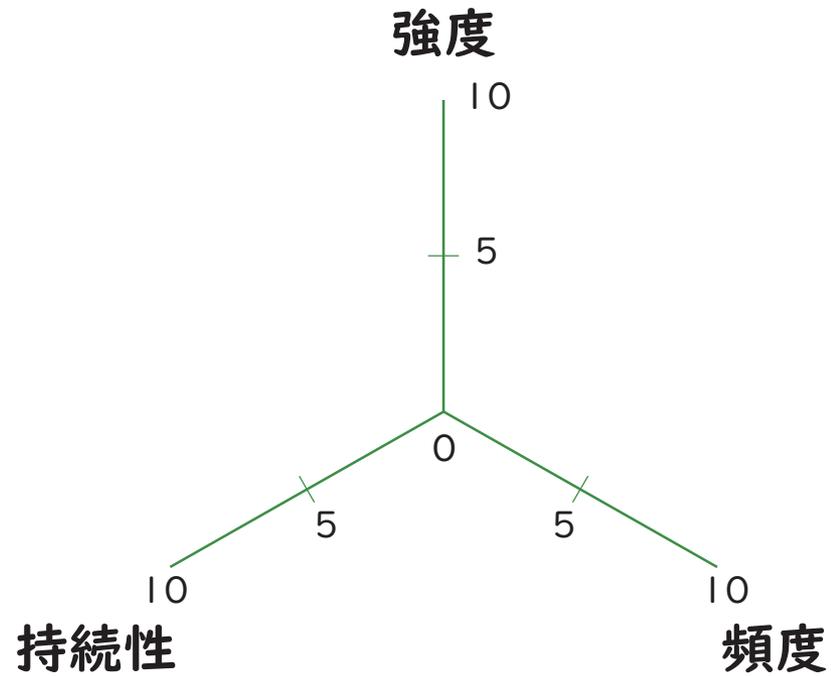
## 機能・役割

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

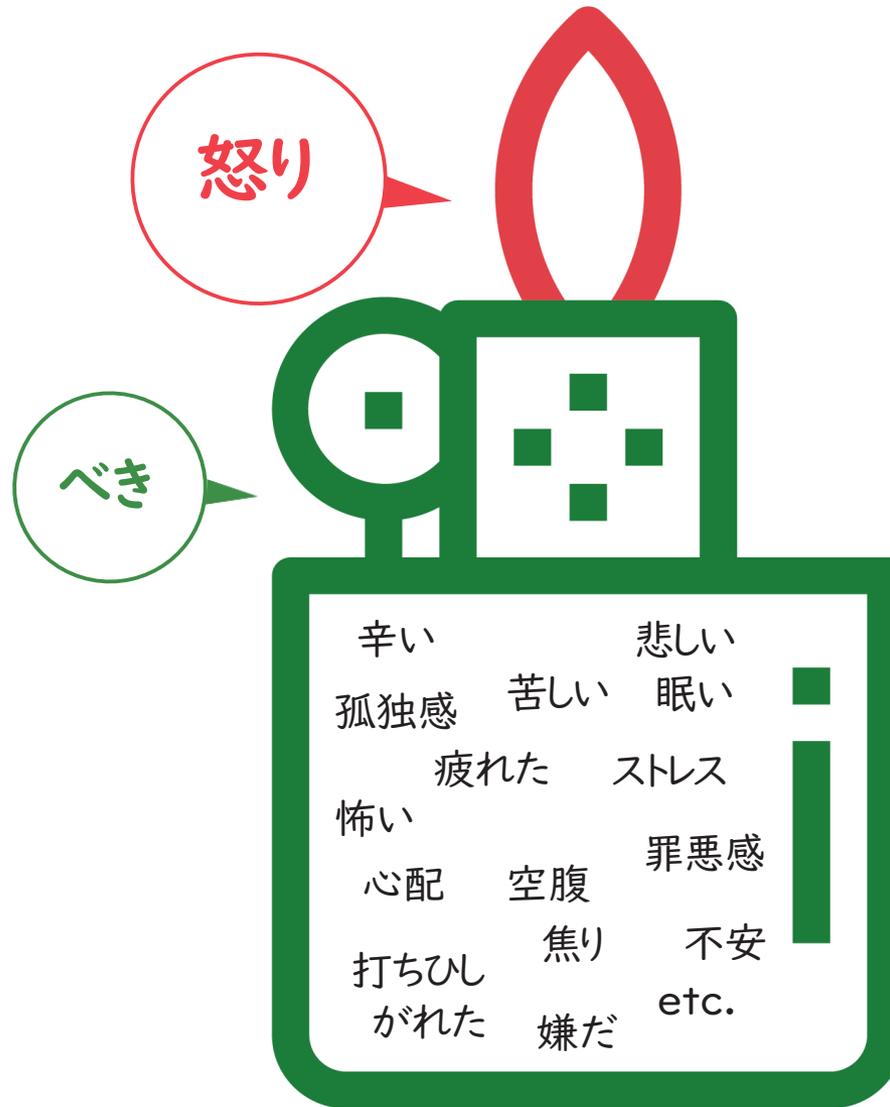
## 程度問題

同じ“べき”でも人によって程度が違う

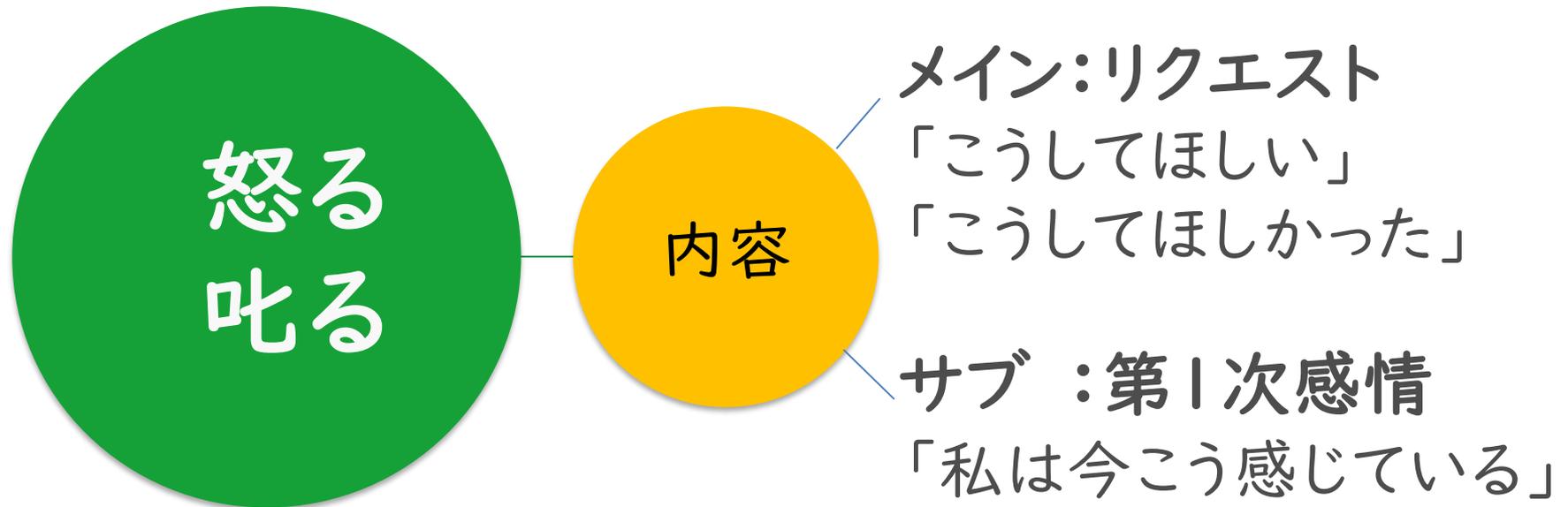
## 変化する

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

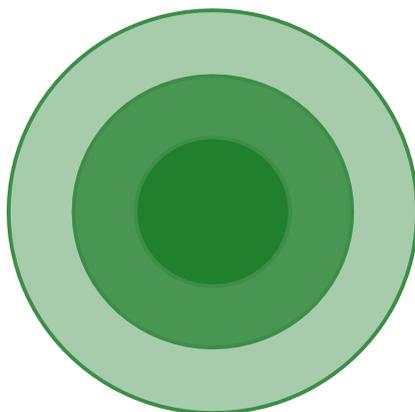


# アンガーマネジメントの3つのコントロール

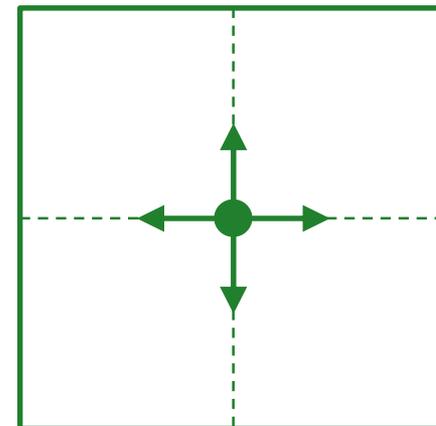
## 1. 衝動のコントロール (6秒)



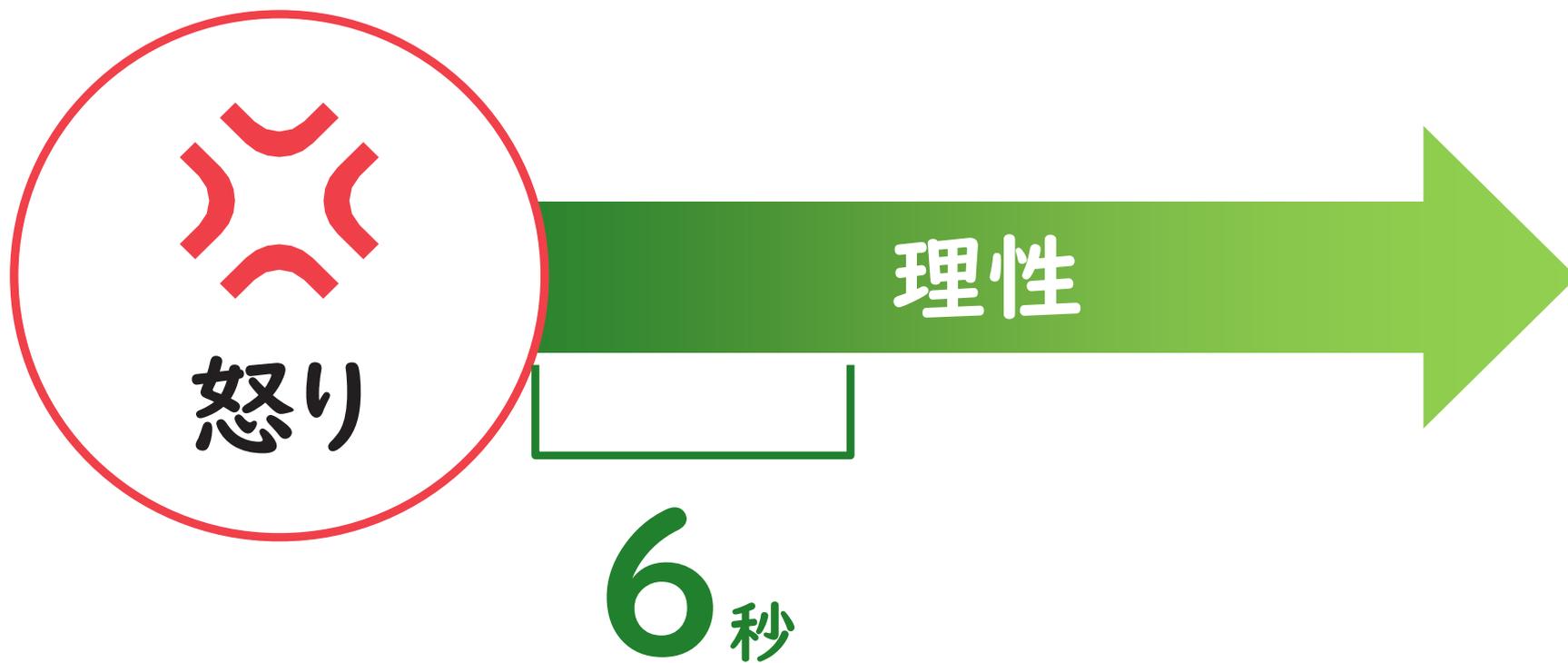
## 2. 思考のコントロール (三重丸)



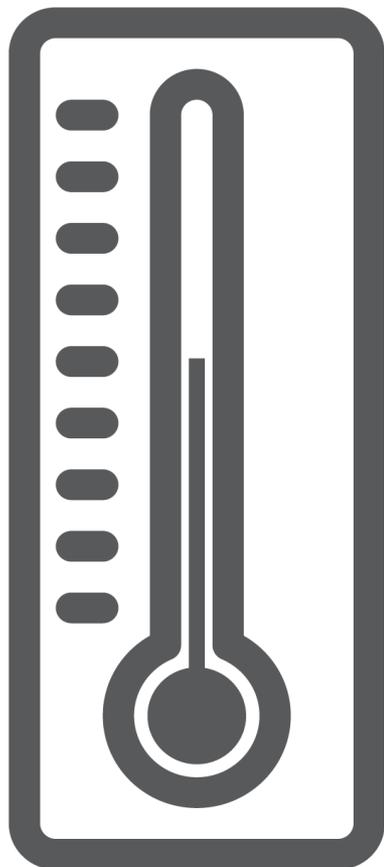
## 3. 行動のコントロール (分かれ道)



# 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

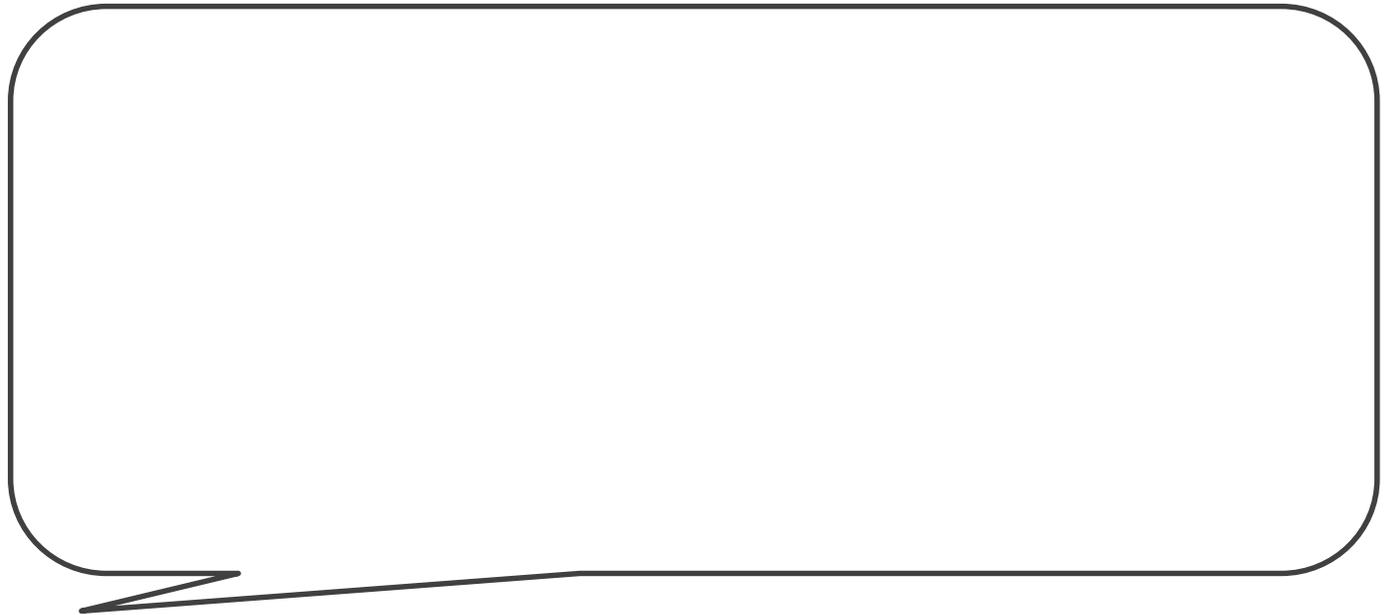
人生最大の怒り

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



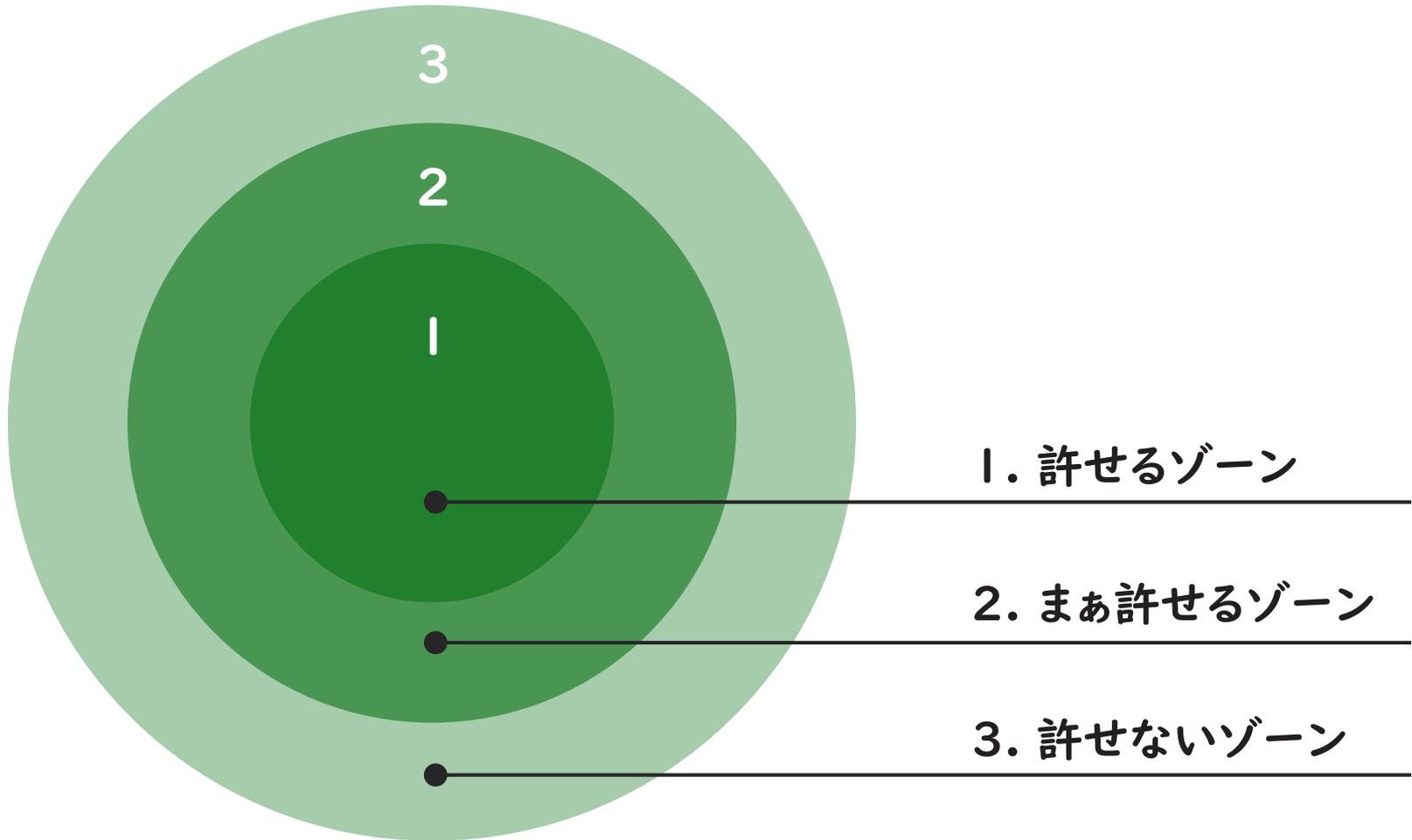
Etc・・・急に言われても・・・



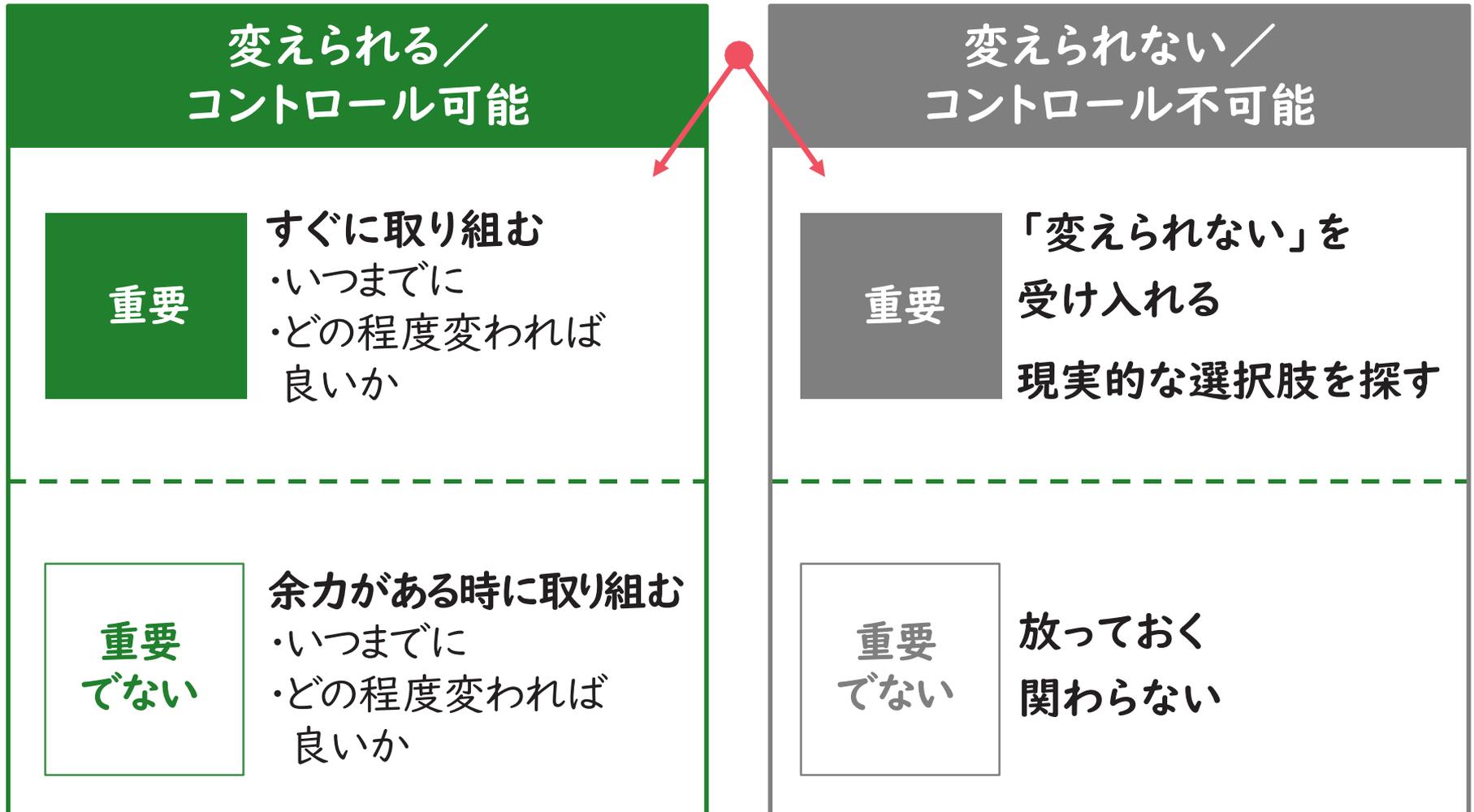
ついカッとなっても  
ハイジャックされにくい!

■ 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?

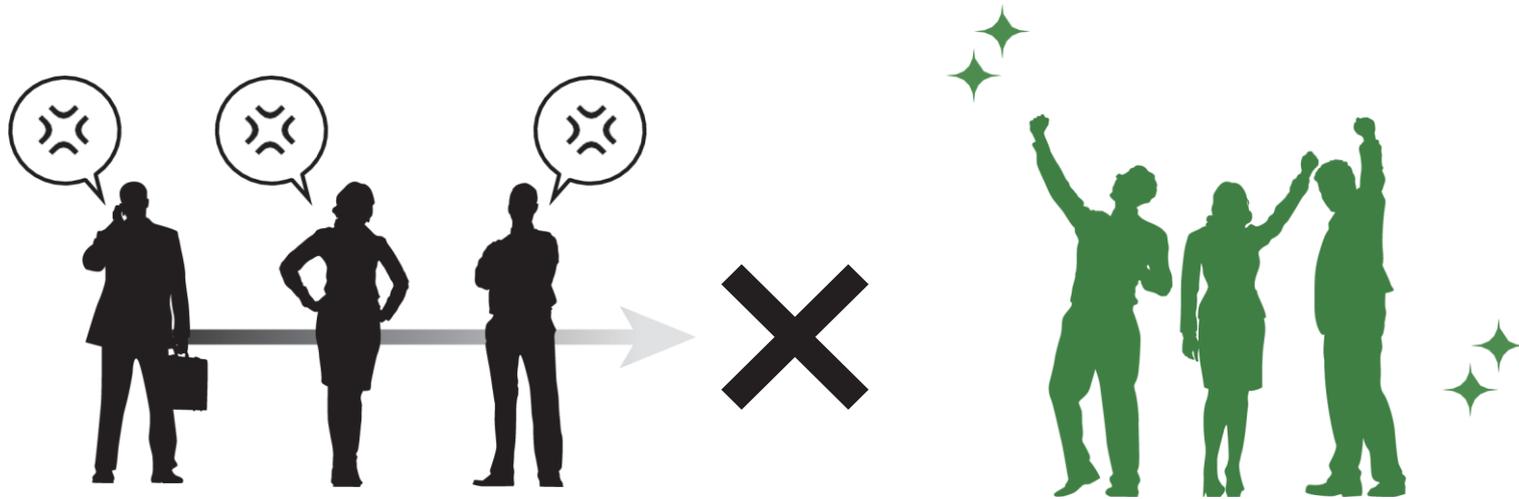
強い言葉

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