

～アンガーマネジメントについて～

2021.1.25発行

人の怒りの原因は様々です。問題やトラブルが起きないように、アンガーマネジメントを習得し感情が爆発する前にうまく分散させるスキルを身につけましょう！



★アンガーマネジメントとは★

怒り（アンガー、Anger）を管理（マネジメント、Management）する心理療法プログラムをいいます。怒りを否定したものではなく、怒りの感情とうまく向き合うスキルです。

アンガーマネジメントでは、怒りには6つのタイプがあると考えられています。

自分自身の怒りがどのタイプなのかを認識すると、怒りをコントロールしやすくなります。

タイプ	特徴	怒る原因	イライラの減らし方
公明正大	責任感と正義感を強く持っている。 使命感が強く、道徳とマナーを重んじる。	マナー違反。 ルール違反。	「許す・許さない」の線引きを明確にすることで、その怒りが必要か不必要か判断できるようになる。
博学多才	強い向上心がある。 ストイックで完璧主義者、白黒はっきりさせたい。	自分と同じように出来ない人。 優柔不断な態度。	相手のやり方を尊重し、少し遠くから見守る。 グレーな状態でもよいことの線引きをする。
威風堂々	自分に自信がある。 いつも前向き、リーダーとして慕われる存在。	評価されない。 意見が尊重されない。	謙虚な気持ちで他人の話を聞く。人の意見が通っても、自分の評価は落ちないと自分を安心させる。
天真爛漫	表現力と行動力がある。 自己主張能力が高い、他人を引き込むカリスマ性。	自由出来ないこと。 優柔不断な人。	「自由出来る・出来ない」の線引きをする。 優柔不断な人の考える時間を待つ心の余裕を持つ。
外柔内剛	人当たりが良く、自分の芯がある。 自分の考えを大切にしている、物事を頼まれやすい。	他人のルールと衝突。 頼まれすぎること。	ルールの変えられる・変えられないを見極めること。 八方美人の気があるので断る勇気が必要。
用心堅個	真面目で、物事を客観的に判断できる。 慎重に行動するところや、責任感が強い。	計算外の行動をされる。 ひがみやねたみを持つため。	想定通りに進まないことを前提に物事を考え、心に余裕を持つ。

怒りのピークは長続きしない



～怒りの感情をコントロールするポイント～

🌀衝動 【衝動は6秒我慢】

怒りのピークは6秒間と考えられている。つい「カッとなって」ものや人に当たってしまうのは6秒以内。6秒間耐えるために、怒りの感情を紙に書きだす、深呼吸をする、その場から離れてみるなどを行う。怒りを感じたらまずは6秒間やり過ごすことが大事。

🌀思考 【不要な～べきを手放す】

自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に怒りは生まれる。こうであるに違いない、絶対にこういうことだという自分の中の「～であるべき」「～するべき」という思考を見直す。不要な「べき」は捨て、「まあ許せるか」という許容範囲を広げていく努力も必要。

🌀行動 【しょうがないことは割り切る】

怒りの中には「他人を変えよう」など、自分ではどうにもできない事情で起こるものもある。どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけ。このようなことに意識を向けることを控え、自分でコントロールできるものに意識を集中させる。

必要なのは「怒りを感じないようにすること」ではなく、「怒りをコントロールすること」です。

※健康についてのご相談は [こちらまでご連絡ください。](#)
フリーダイヤル ☎0120-106935

裏面も
ご覧ください



今年度のストレスチェックの結果

2020年10月に実施したストレスチェックの結果は下記の通りです。

対象受検者数	有効受検者数		高ストレス者数	
96名	69名	71.9%	9名	13%

- 会社には知られたくない場合、相談電話やメール、直接面談のできる支援窓口があります。

窓口のURLは
こちら



こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>



『自分は、いつでも相談できる場所がある』ということを知っておいてください。



【新型コロナウイルスについて】

新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。
「5つの場面」に気をつけよう！！

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。
- また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



新型コロナウイルス感染症の発生をさらに抑えるためには、1人ひとりが最新の知識を身につけて正しく対策を行っていくことが何よりも重要です。

詳細URLはこちら



<https://corona.go.jp/>

