

コンプライアンス研修 ～アンガーマネジメント～



アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントと聞くと、「怒らないこと」が目的のように思う方も多かもしれませんが、「怒りの管理方法」と直訳できるように、実際には「怒りの感情をコントロールすること」がアンガーマネジメントです。

職場や家庭などにおいて、ストレスがゼロという状態で過ごしている人は少ないでしょう。普段はあまり怒らないタイプだったとしても、何度注意しても直らない、理不尽なクレームがきたなど、怒りを覚えるシーンはあるかと思います。

このようにアンガーマネジメントは、日々の生活の中で役立つ感情のコントロール方法だといえます。

アンガーマネジメントトレーニングが必要な理由

「怒り」は、突然吹き出す感情ではありません。その前には不安・つらい・悲しいなどのマイナス感情が隠れており、その感情の処理や表現がうまくできなかったときに、「怒り」として表に出てくるのです。

しかし、怒りまで到達した経緯は本人しかわからないため、周囲からすると「突然怒りだした」ように見えてしまいます。怒った本人も「なぜ、あの場面で怒ってしまったのか」「怒りを抑えられなかった自分はダメな人間だ」と自分を卑下してしまうかもしれません。

アンガーマネジメントトレーニングによって、衝動的な言動を抑えることができれば、このような場面で怒りを表に出してしまうことも少なくなります。怒りを上手にコントロールし、冷静に話し合うことができれば、適切な問題解決ができるようになるでしょう。

様々な場面で衝動的な言動を減らし、冷静に問題解決に向かうためにも、アンガーマネジメントトレーニングは必要だといえます。

アンガーマネジメントを身につけるメリット

アンガーマネジメントを身につけることにより、怒りの感情を上手にコントロールできれば、自分の考えを冷静に伝えることができ、円滑なコミュニケーションにつながります。

例えば、職場でのコミュニケーションが円滑になれば、仕事へのモチベーションも上がり、業務の生産性も上がるでしょう。

また、アンガーマネジメントを取り入れた円滑なコミュニケーションが取れるようになると、ストレスが軽減することも大きなメリットです。

より良い人間関係を築き、信頼関係を育てるうえでも、アンガーマネジメントを身につけることには多くのメリットがあるといえるでしょう。

アンガーマネジメントのトレーニング方法【基礎編】

アンガーマネジメントのトレーニングを始める前に、まずは自分が怒るポイントを知ることが大事です。自分が何に対して怒りを感じるのかを知ることで、自分を客観的に見ることもつながります。

「日本アンガーマネジメント協会」が公表している「6つの怒りポイント」の中で、自分がどのタイプに当てはまるのか考えて○をつけてみてください。

1 公明正大

曲がったことが許せないなど正義感が強いタイプです。マナー違反やルール違反に対して怒りを感じやすいという傾向があります。

2 博学多才

物事を白黒つけないと気が済まない完璧主義です。ハッキリしない物事や人に対してストレスを感じやすい傾向があります。

3 威風堂々

プライドが高く、自分の持つ価値観や考え方を曲げないタイプです。自分の思いどおりにならないと不満を抱え、怒りが生じてしまう傾向にあります。

4 天真爛漫

自分が思っていることや感情を、ストレートに伝えるタイプです。自由に行動したいという思いがあるため、他人によって行動が制限されることにストレスを感じる傾向が強いようです。

5 外柔内剛

表面的には穏やかな印象を与える一方で、自分の意思や自分の決めたルールに重きを置くタイプです。自分の決めたルールに反することに会うとストレスを感じる傾向にあります。

6 用心堅固

用心深く慎重で、他人との距離を取って衝突を避けたいと思っているタイプです。プライベートな領域に他人が踏み込んで来ると、ストレスや怒りを感じる傾向にあります。

ここまで紹介した6つのタイプの中で、自分に該当するものは見つかったでしょうか。

自分の怒りのポイントがわかったら、次に紹介するアンガーマネジメントのトレーニング方法【実践編】に進みましょう。

アンガーマネジメントのトレーニング方法【実践編】

自分が怒るポイントが把握できても、すぐに怒りがコントロールできるわけではありません。アンガーマネジメントのトレーニングを実際に行う際は、「6秒ルール」を意識することが大事です。



「6秒ルール」とは？

怒りが継続するピークは「6秒」といわれています。怒りを感じてから6秒間は、感情的な言葉や態度が出やすいため、その間は行動を起こさずやり過ごすというのが「6秒ルール」です。

怒りが生じてからの6秒間をやり過ごすテクニック

「6秒ルールにしたがって静かにやり過ごせ」と言われても、どうすれば良いかわからないという方も多いでしょう。そこで、ここでは6秒ルールを実践するために役立つ、5つのテクニックを紹介します。

1 ストップシンキング 言葉のとおり「思考を止める」という方法です。怒りが生じてきたら、心の中で「ストップ！」と自分に対して呼びかけましょう。そして、何もない真っ白な空間を思い描きます。	2 コーピングマントラ 怒りが生じた際に、「大丈夫」「たいしたことない」「明日には忘れていだろう」など、 怒りが収まる魔法の言葉 を心の中で唱える方法です。自分の気持ち落ち着く言葉を選びましょう。好きな食べ物やペットの名前など…。	3 スケールテクニック 怒りの度合いを、 10段階の評価 でどれくらいかを数値化する方法です。この方法では自分の怒りの感情を客観的に見られるため、実は怒るほどのことではなかったと気づくこともできます。
4 グラウンディング 怒りが生じたことに気づいた際、まったく別のものに注目して 意識をそらす 方法です。例えば、デスクの上にある定規やボールペンの色や形状に思考を巡らせるのもグラウンディングといえます。	5 タイムアウト ここで紹介した4つの方法を試しても怒りが収まらないときは、 時間や場所を変えて仕切り直すこと (タイムアウト)も効果的です。15分程外に出る、いったん解散して後日あらためて席を設けるなど、状況に応じて時間を置けるような工夫をしましょう。	まとめ 怒りをコントロールし突発的に感じた 怒りを客観視 すれば、冷静な状態で怒りと向き合えます。冷静になったうえで言葉にするべきことであれば、落ち着いて相手と話し合しましょう。「6秒ルール」「〇〇すべきという価値観をなくす」2点を意識して過ごしてみてください。

「〇〇すべき」という価値観を排除する

怒りが生まれやすい人は、「〇〇すべき」という理想や価値観へのこだわりが多く、強い傾向があるといわれています。しかし、「こうあるべき」「こうするべき」という価値観は、あくまでも個人的な理想やこだわりであり、自分の周囲にいる人に強要するものではありません。「〇〇すべき」という単一的な考え方ではなく、「〇〇だったら許容できる」のように、受け入れられる範囲を少しずつ広げていくこともアンガーマネジメントです。**柔軟な考え方を持つことが**、アンガーマネジメントにおいては重要ともいえるでしょう。