



(公財) 福岡県健康管理協会
県民健康センター所長
田中 正樹



健康

経営者・従業員のための

ひとくちメモ



幸せな毎日を送るためのアンガーマネジメント

コロナ禍やグローバル化、円安など、社会環境は大きく変化しています。

昭和、平成、令和の時代に採用された従業員も、それぞれの時代で、社会通念や慣行は異なっており、倫理観のずれ、ジェネレーションギャップが生じてしまうのは仕方のないことです。多くの人達は多様な価値観やライフスタイルに順応できる一方で、中には自らが信じる価値観以外のものを受け入れられずに、怒りをため込んでしまう人もいます。

改正労働施策総合推進法いわゆるパワハラ防止法が施行され、2022年4月1日からは中小企業もパワーハラスメント対策が義務化されました。そんな中で、怒りの感情と上手に付き合うためのアンガーマネジメントが注目されています。アンガーマネジメントは怒らないのではなく、怒るべき場面では上手に怒り、怒る必要のない場面では怒らなくて済むようにするトレーニング法です。元々は怒りをコントロールできない犯罪者の矯正教育プログラムとして開発されました。怒りの

感情で後悔しないためにぜひ身に付けたい技術です。

① 過剰に怒らない体質作り

まず、心に余裕を作ることを目指します。「〇〇すべき」というような強いこだわりを持たないようにします。「自分とは価値観は違うが、まあ何とか許せる」というように、許容範囲を広げていくことで、怒りにくくなります。

また、不安や不満などマイナスの感情がたまってくると怒りの炎が更に燃え上がり、コントロールできずに怒りの感情に振り回されてしまいがちになります。普段からマイナスの感情やストレスをためない生活を送るよう心がけることが重要です。

② 怒りのコントロール法

怒ってしまった場合にうまく怒りをコントロールする方法も身に付けておく必要があります。怒りの感情のピークは長くて6秒といわれています（6秒ルール）。（図）

イラッときても反射的に怒りをぶつけず、ゆっくり深呼吸をする、数を数えるなど、6秒間やり過ごすこ

怒りのコントロール法

怒りの感情のピークは長くて6秒間！（6秒ルール）イラッときても反射的に怒りをぶつけず、6秒間やり過ごす。

- 深呼吸 → 副交感神経が働いてリラックス
- 水を飲む
- 6秒数える・その場から離れる、散歩などでクールダウン
- 近くにあるものを観察する
- ポジティブな言葉で自分を励ます



いったん落ち着いて、怒りを鎮める時間をつくる

とで、怒りの感情に自分が振り回されないようになります。怒りをコントロールし、味方につけることで、仕事の効率が上がり、人間関係の改善やいじめ・ハラスメントの防止につながることが可能です。