

アンガーマネジメントに出会うマエとアドを大公開!

私のアンガー・ヒストリー



アンガーマネジメント ビフォー・アフター

Vol. 5

怒りの強度が高く、
理不尽に怒ってしまう自分



怒ることを決めているのは自分、
相手にも気遣いを

ストレスから耳が聞こえなくなり
それを隠して人間関係が狭くなる



楽しい方がいい、
笑顔で過ごせるようになった

自分が正しいのになんで
思い通りに進まない!と怒りを爆発



「怒って恨まれる」から、
「怒って感謝される」に変わった

自分自身の「怒りの感情」に
気づいていなかった



習慣化した怒りを改善し、
ストレスから解放された

外に向けて怒りを出すことが怖かった



自分ではどうしようもないことは手放す

職場のストレスを家庭で爆発させる日々



素直に気持ちを伝えられるようになった

強い正義感ゆえに
「自分が正しい」と思っていた



穏やかで
豊かな空気が流れるようになった

ずっと人と違う自分が嫌いだった



人と違う自分を受け入れることができた

はじめに

「アンガーマネジメント^{※1}を知って人生が楽になった」

「アンガーマネジメントファシリテーター^{※2}になって人生が変わった」

という声は、以前からたくさん聞いていました。

しかし、「なぜ楽に?」「どう変わったの?」「私のような普通の人でもできるの?」

と聞かれることもしばしば。そんな疑問にお答えするべく、この冊子は誕生しました。

全国のさまざまなケースのビフォー・アフターが載っています。

さっそく読んでみてください。

※1: アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

※2: アンガーマネジメントファシリテーターとは、アンガーマネジメントのインストラクター(指導者)です。

Contents

#033	怒りの強度が高く、理不尽に怒ってしまう自分	3
	東京都千代田区/宮山春城さん	
#034	ストレスから耳が聞こえなくなり、それを隠して人間関係が狭くなる	5
	京都府八幡市/森口由美さん	
#035	自分が正しいのになんで思い通りに進まない!と怒りを爆発	7
	愛媛県松山市/溝畑剣城さん	
#036	自分自身の「怒りの感情」に気づいていなかった	9
	滋賀県栗東市/明山京子さん	
#037	外に向けて怒りを出すことが怖かった	11
	山口県柳井市/國本豊さん	
#038	職場のストレスを家庭で爆発させる日々	13
	神奈川県海老名市/久保沙織さん	
#039	強い正義感ゆえに「自分が正しい」と思っていた	15
	京都府京都市/久野孝希さん	
#040	ずっと人と違う自分が嫌いだった	17
	栃木県宇都宮市/小田林皇江さん	



#032

宮山 春城 さん

東京都千代田区 / 弁護士

● Profile ●

弁護士として、企業のパワハラ予防や家庭・仕事のストレス軽減のために、アンガーマネジメントを伝えています。



仕事も家庭も自分が巧く廻していると思っていた

弁護士として約10年のキャリアを積み、独立して事務所を構えたのが2019年。その時の私は、仕事も順調、家庭でも娘が誕生するなど、順風満帆な人生を送っていると信じていて、それがすべて自分の努力のおかげであると思っていました。

反面、当時の私は忙しさからストレスも溜まり、家に帰っても些細なことですぐイライラして、妻との激しい夫婦喧嘩をする日々が続いておりました。妻からも強い非難を受けたこと、更にはまだ言葉も話せない娘が、私達の喧嘩の最中に訴えるように大きな声で反応していたことに、とてもショックを受け、正直どうして良いかも分からなくなっている自分がおりました。

アンガーマネジメントとの出会い

何かをしなければいけないと悩む中、書店でアンガーマネジメントに関する書籍を購入。それだけでは身につかないと思い、アンガーマネジメント入門講座に申し込んだのが2019年の8月。怒りのメカニズムに自分の負の感情が大きく関係していることや、怒ることは自分で決めていること等、講座で体感しながら学べたことでとても腹落ちすることができました。そして受講後すぐにアンガーマネジメントをより深めたいと思い、9月のアンガーマネジメントファシリテーター養成講座を申し込んでいる自分がありました。



▲ 娘の子育て中にもケンカが多発

怒りの強度が高く、
理不尽に怒ってしまう自分

（宮山春城さんの
アンガー・ヒストリー）

怒りの矛先が特定できず
家庭では妻といつも喧嘩

反省してもいつまで
経っても変わらない自分

アンガーマネジメント
に出会う

怒ることは自分で
決めていることに気づく

家族とも笑顔で
過ごせるようになった！

\\ いいね! /





怒ることを決めているのは自分、

相手にも気遣いを

自分が、変わっていくことを実感

アンガーマネジメントを学んだことで、それまでの自分を振り返ると、強い言葉を相手に使ってしまったいたり、怒りの温度を下げられない自分がいたりすることに気づきました。そこでまずは衝動のコントロールを実践、少しずつですが相手に対して気を遣える余裕も出てきました。その結果、妻への感謝を今まで以上に感じるようになり、家での楽しい会話も増え、今年には待望の第2子も誕生しました。

また、子供との遊ぶ時間を増やしたことや、コロナ禍でなかなか行けなかった趣味のコンサートにも最近では行けるようになったこともあり、自分の中の負の感情も、上手に処理できるようになってきたと思います。

本当に今では4年前が嘘のように、家族で笑って過ごせる時間がとても多くなったと実感しています。

アンガーマネジメントへのお誘いをしていきたい

弁護士という立場は、自分が怒っているわけではなくても、クライアント様が怒りに直面しているケースから始まることから、どうしても怒りに触れることが多くなります。同じように司法という場においても、裁判官、検察官、弁護士ともに、日常的に怒りにふれることも多く、それを必然的に受け止めなければなりません。私がアンガーマネジメントの実践を通して学んだことについて、そうした方々にも、アンガーマネジメントへのお誘いをしていくことが、私の次の目標です。仕事のみならず、様々なコミュニティの中で、アンガーマネジメントを学んだ方が増え、そして皆さんが笑顔で過ごせるような場が増えるような活動を続けていきたいと思っています。



▲ 積極的にセミナーを開催

メッセージ



過去の自分は、怒りに後悔や反省をするものの、いつまで経っても変わらない、というジレンマにも悩んでいました。

怒りに向き合うためにも、「まず動いてみる」、そうすることで「自分で決めて」「腹落ちさせる」というステップを経ることができます。

アンガーマネジメントを通して、「チャレンジした先に見える新しい世界」を皆さんにも見ていただけたらと思います。



▲ 危機を乗り越えて第二子誕生



#034

森口由美 さん

京都府八幡市／研修講師

● Profile ●

対人関係やこころの問題の相談を中心にご依頼いただいています。たけのこの時期が主ですが農家としての家業にも携わっています。



怒りから難聴に……、孤独とを感じる

私が耳の違和感を感じたのは今から 20 年ほど前、当時は子どもの受験や舅の食事介助で病院通いに追われ、身体も心も疲れイライラ。聞こえにくいと感じても忙しく余裕がないと放置し、気が付いた時には両耳の聴力を失っていました。

中途失聴者になり、耳が聞こえていたころの自分ではないと自分を受け入れられませんでした。周囲の言っていることがわからず、聞き返すと面倒くさそうにされるのが嫌で聞こえている振りをして、聞こえていないから言われたことが理解できなくて周囲から「いい加減な人」と思われてしまう。補聴器をつけていると聞こえていると思われるのですが、聞きたい声以外の音も拾ってしまい聞き取れないことも多く、それを理解してもらえない。わかってもらえないことで孤独になり周囲と壁をつくり、さらにイライラし、どうしていいのかわからない状態でした。

アンガーマネジメントとの出会い

アンガーマネジメントと出会ったのは聴覚障がいとなってから 10 年くらいたったころ、聴力の回復も望めず、介護に子育て、子どもの病気や反抗期等、家庭内で怒りのやりとりが続き疲れ果てていた時に、偶然見たテレビで日本アンガーマネジメント協会の安藤代表が「怒りはコントロール出来るんです」と言った言葉が衝撃的でした。

この人は何を言っているんだろうと思いました。この人の話を聞いてみたいとアンガーマネジメントファシリテーター養成講座に申し込みました。この出会いが私を救ってくれたと思います。



▲些細なことにも爆発していたころ

ストレスから耳が聞こえなくなり
それを隠して人間関係が狭くなる





楽しい方がいい、
笑顔で過ごすようになった

自分を受け入れることができ救われた

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講した2日間はとても印象深いものでした。講座ではグループで話すことも多かったので聞こえないことを周囲に伝える必要がありました。すると皆サポートしてくれて、心地よく受講できたのです。誰にも言えない、わかってもらえないと思っていたのに、このことがきっかけで少しずつ関わる人を増やしていくことができるようになりました。皆それぞれ違います。自分の障がいも含めて自分自身を受容できることで、自分も相手も認め大切にできる。アンガーマネジメントが、私の心の壁を自ら越えて、取り去ることの出来る自分にしてくれました。

アンガーマネジメントを地域に広めたい

先日長女が結婚しました。結婚式で「怒られるのが怖くてはビクビクしていた時期もあったけど、成人してから10年、お母さんは家で、私の太陽でした」と言ってもらえました。10年は私がアンガーマネジメントと出会ってからの時間です。アンガーマネジメントで家族との関係は少しずつ改善され、家の中がイライラやムカツとの空気で満タンになることはなくなっていました。自分が変わったことで周りも変わりました。

アンガーマネジメントに出会い、自分が変わることが出来た、それはいま私自身の心の平和に繋がっています。

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講した同期と「草の根アンガーマネジメントをやりたい」と話したことがあります。地道にコツコツ、地域に根付いて、人と繋がって、アンガーマネジメントを伝えていきたい。その思いは今も変わっていません。アンガーマネジメントを誰もが知っていて、誰もが出来る、そんな社会になるように私の経験を伝えることでアンガーマネジメントで上手に怒りの感情と付き合い必要性を考えてもらえるきっかけになること、いま私が本気で大切にしていることです。

障がい者になってもできることがある、これからも出会いを大切に、世界を広げていきたいと思えます。

メッセージ



聴覚障がい者となって苦しくてしんどかった10年、その後のアンガーマネジメントに出会ってからの10年、合わせて20年の聞こえない人生は、聞こえる人生とはまるで違うものでした。

いろいろなひと、いろいろな気持ち、いろいろな在り方もそれぞれいいと思える、アンガーマネジメントを誰もが知っている、誰もが出来る、そんな社会に、一步一步していきたい。

聞こえない私の人生はまだまだ続いていきますが、笑顔でアンガーマネジメントをお伝えしていきたいと思っています。



▲ 日本アンガーマネジメント協会の仲間たちと



▲ アンガーマネジメントキッズ講座開催



#035

溝畑 剣城 さん

愛媛県松山市 / 大学准教授

● Profile ●

授業や地域での講座等でアンガー・マネジメントを伝えています。学生や地域の方々の笑顔が、かけがえのない財産です。



（ 溝畑 剣城 さんの
アンガー・ヒストリー ）

教員という仕事上、
自分がすべて正しいとの
思い込みが強かった

周囲の先生や学生から
近寄り難い存在の
自分がいた

アンガー・マネジメント
に出会う

衝動のコントロールで
自分の言動を確認しながら
話せるようになった

学生との関わりが楽に
なり、家族にもあたること
が減って充実する日々

\\ いいね! /



厳しさの勘違い

大学の教員として看護に携わる仕事から、「命と向き合う厳しさ」を、「厳しいことが美德」として捉えていました。また職制上自分の考えが全て正しいと思いつつも、思い通りに進まないとなりを爆発させることもしばしばでした。そのためか、自分では意識はしていなかったのですが、学生や周囲の教員からは、「高圧的」といったことを言われることもありました。

コミュニケーションでも自分では素直に思ったことを伝えているだけのつもりが、パワハラのように受け止められることも。そのことで、また、なんで思い通りに進まないのだろうとイライラし、怒りを繰り返す日々でした。今思うと自分の怒りの強さに気づけず、また厳しさを取り違え、周囲にも怒りをばらまいていたのだと思います。

アンガー・マネジメントとの出会い

当時看護教育の現場でも、アンガー・マネジメントの必要性が言われており、大学内でアンガー・マネジメントを普及させる必要がありました。ただ言葉は先行するものの、周囲に誰も実践できる方がいなかったことから、これを機会に自らも学んでみたいと思い、アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座の受講を決めました。このきっかけが自分の中でも前に進むための大きな転機になったと思います。



▲ 初回講演にて



▲ 癒やしの愛犬

自分が正しいのに
思い通りに進まないで
怒りを爆発



メッセージ



講座や講演を通してよく怒りに負けてしまう方の質問を多く受けます。そういった方々と同じ目線でお話できることが、自分でも大きな変化だと思っています。

怒りに気づくところまでは比較的実感頂けるとは思いますが、その先の実践が大切となります。

そのためには何事も初めの一歩が大切だと思いますので、きっかけのために講座に出向くことで、その先の自分に出会えることを知っていただくと嬉しいです。



▲ 講演活動

自分の言動や態度を一度確認しながら 伝えられるようになった。

資格取得後、すぐに学内外でアンガーマネジメントの講演などを行わなければならなくなり、私の場合は、人に伝えるということを通して自分の学びが深くなっていったと思います。私にとっては衝動のコントロールが特に印象的で、初めのうちは6秒待つために、グランディングや、ストップシンキングとしての深呼吸などを意識して多く取り入れておりました。そうすることで、次第に周囲とのコミュニケーションもスムーズになり、学生からも積極的に話しかけてくれるようになりました。指導の場でも学生が内省してくれることが多くなり、自分でも「怒って恨まれる」から「怒って感謝される」になったのかなと感じます。

オープンキャンパスの運営にも長く携わっており、授業以外でも学生と接することが多いのですが、コミュニケーションが改善したことで、チームのまとまりも良くなり、学生が主体性を持って行動してくれることも多くなったと嬉しく感じます。

安心安全の場の大切さ

アンガーマネジメントを通して、自分が楽になることをとても実感しております。そのことで学生との関わり方も変化が生まれ、慕ってくれる学生が多くなったと思います。振り返ると自分自身の変化が学生に対して安心安全の場を提供できるようになったのだと思います。さらに自分の中でもゆとりが生まれたのか、家庭でも家族に当たることが減り、とても充実した日々を過ごしています。今後も学生たちが安心して自分の意見を言える場を提供し、その成長を嬉しく思える活動を続けていきたいと思っています。



▲ 学生との集合写真

「怒って恨まれる」から、「怒って感謝される」に変わった



#036

明山 恭子 さん

滋賀県栗東市 / 研修講師

● Profile ●

管理職や指導者の方向けに研修を行ないながらアンガー・マネジメントを伝える活動をしています。



怒りの感情に気づかないまま怒っていた

元々私は怒りという感情に対して何も思うところはありませんでした。興味もありませんでした。ただ、だからと言って怒っていないということではなく、振り返れば子育て中には子供に、お店では店員さんに、何も考えずに怒っていました。特に怒りの感情に対して悩んだり、後悔したりすることはありませんでしたが、今思うと、自分自身の怒りの感情に気づいていませんでした。

アンガー・マネジメントとの出会い

ちょうどアロマセラピストとして働いていた時のことです。統合失調症の女性との出会いがありました。身体は元気なのですが、心の病気で家にいらっしゃる方でした。ご両親から「家から外に出ない、仕事に行かない、とよく怒られる」と泣き出されたことがありました。「人は心配な時に怒る。私の父もそうだったし、私も子供に対してそうだな」と感じました。自分の不安や心配が伝えられず、怒るということに気づきました。また、2019年におおりの運転の事件があり、TV番組で日本アンガー・マネジメント協会の方が話されていました。この番組をきっかけにアンガー・マネジメントに興味を持ち、これは今学んだ方がいいと思い、アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座を受講することに決めました。



▲ 大手カフェで社員教育をしていた頃

自分自身の「怒りの感情」に気づいていなかった

（明山恭子さんのアンガー・ヒストリー）

自分の怒りの感情に気づかず、興味もなかった

子供や店員さんに何も考えずに怒ることもあった

アンガー・マネジメントに出会う

アンガー・ログを書くことで習慣化した怒りに気づき、トレーニングを継続

習慣化した怒りを改善し、ストレスから解放された

\\ いいね! /





習慣化した怒りを改善し、

ストレスから解放された

アンガーログを書き続け、自分の怒りに気づく

アンガーマネジメントを学び、アンガーログ（怒ったことの記録）を書き続けることで週に数回、または月に数回、同じことで怒っていることに気づきました。頻繁に怒っている事柄に対しては改善したいという思いになりトレーニングをしていきました。結果、習慣化した怒りを改善することでストレスから解放されました。その都度どちらが幸せかな？と自分に聞くようにしました。結果周りの人にイライラをぶつけることがなくなりました。今はもう手を離れましたが、子供たちへの接し方もアンガーマネジメントを通じて変わり、今はとてもいい関係で過ごしています。ストレスをためて何かにあたるよりも、ちょっとした選択で怒らない選択も出来るということをもっと伝えたいと思いました。

正しい指導の循環が出来る世界を実現させたい

友人の紹介で同じアンガーマネジメントファシリテーターの島田妙子さんに出会い、習得したアンガーマネジメントを私も人に伝えなければならぬと感じました。人前で話すのが苦手でしたが、40代後半から「人前で話すこと・伝えること」を始めました。迷いもたくさんありましたが、今では研修講師として活動しており、企業の管理職の方や、教育現場で指導されている方々に「アンガーマネジメントを含む指導力向上の方法」をお伝えしています。

指導者と呼ばれる全ての皆さんがアンガーマネジメントを習得し、正しい指導力を身に付け指導にあたる。その指導を受けた人々が指導者になった時、また同じように人を指導していく。そんな指導の循環が出来る世界を実現していくことが私の目標です。今後も「伝えること」を続けていきたいと思います。

メッセージ



私がアンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講した時、講座のアシスタントの方が「僕はこの講座を受けた時、初めて出したお金の価値以上の学びがあったと感じた」と言われていました。2日間受講した私の気持ちも同じでした。怒りの感情に後悔していても、していなくても、「怒りの感情に興味を持った」ならば、受講をお勧めします。



▲ カフェ主催の講座にて



▲ ミニバスチームで子供向け、保護者向けに講座を開催



▲ 研修風景



#037

國本豊さん

山口県柳井市／社会保険労務士

● Profile ●

地域の社会保険労務士として個人事務所を開き、事業を行っています。



日々、自分自身を責めていた

私は怒りを外に出すことが苦手でした。
誰かに自分のイライラを見せること、ぶつけることはとても怖いことであり、どちらかと言えば、怒るというよりも、自分を責めることばかりで、矛先は常に自分自身。私の周りの誰も、私が自分を責めているということに気づくこともなく、日々過ごしていました。

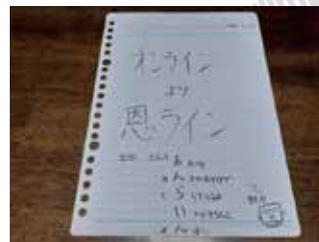


▲ イライラの似顔絵

アンガーマネジメントとの出会い

そのころ購読していた「日経トップリーダー」でアンガーマネジメントのことを初めて知り、自分のために、もう少し勉強をしたいと調べ、申し込んだのがアンガーマネジメントファシリテーター養成講座でした。

資格が取れる講座だと知ったのは受講してから。資格を取得するつもりはなかったのですが、それでも講座を受講したことは自分にとってとても大切なことでした。



▲ オンラインより恩ラインの詩～
オンライン化が進む昨今。そのオンラインも大事ですが、それ以上に大事なのは人の恩に感謝すること。その思いを詩にしました

（ 國本豊さんの
アンガー・ヒストリー ）

誰かに怒りを向けることが怖かった

常に自分を責める日々

アンガーマネジメント
に出会う

自分自身を
責めることが減った

自分の中での消化方法が
選べるようになった！

\\ いいね! /



▲ あさがきたの詩～
熟睡して目覚めた朝。仕事への決意を詩にしました

その時の気持ちや
想いを言葉詩に
することが好きです



◀ しんぶんきゅうかんぴの詩～
新聞休みの月曜日。配達員さんに思いを寄せて作った詩です

外に向けて怒りを出すことが怖かった



自分ではどうしようもないことは手放す

変わらず外に怒りは出さないけれど

今でも変わらず、自分自身を怒ることも、責めることもあります。アンガーマネジメントを学ぶ前はその数値が10だとしたら、今は1、つまり10分の1くらいに減ったのではと感じています。

相変わらず外に怒りを出すことは怖く、私の周りの誰も、私の変化には気づくことはありません。

それでも、自分自身を今までのように責めることは減りました。これからの対処法を考えられるようになり、自分の中でうまく消化ができるようになったことは大きな変化だと思います。

外に自分のストレスを出すことがなくても、自分の中でどう消化できるか。その選択肢を得たことは、アンガーマネジメントを学べた重要な意味だと思います。

地域に広げていくことから

今回「ビフォー・アフター」に応募した理由は、自分の棚卸し、見つめなおができるのではないかとこの気持ちから思い切って申し込みをしました。取材を受け、10年近くアンガーマネジメントを続けているのだと、言われてはじめて気づきました。それほど自分にとってアンガーマネジメントは日常となっているのかもしれない。

今後も継続して自分の周りの地域にアンガーマネジメントを広めていくことが、自分のできることではないかと考えています。人に伝える、話すことで自分の勉強にもなり、思いは自分にも返ってくる。少しでも地域の役に立てたらと思います。



▲ なかなかの出来栄です(^^;)



▲ 時の記念日と抹茶～時に思いを巡らせて作った詩を作り、抹茶で一息しました

メッセージ



アンガーマネジメントに興味を持つ方は、今の状況を何とかしたいから迷っているのだと思います。一步踏み出しても後悔はないと思います。ぜひ学んで、地域に広げていただけたらと思います。



▲ 抹茶を点てながら、「この日1日は怒らないぞ」と24時間アクトカームしました

※24時間アクトカーム：

実際の生活の中で、「感情はどのようなであったとしても、表面的にはとにかく24時間穏やかにふるまう」こと。



#038

久保沙織 さん

神奈川県海老名市 / フリーランス研修講師、結婚カウンセラー

● Profile ●

息子2人（小3・年長）のママ。昨年会社を退職し、フリーランスとして、講座開催や結婚したい女性の支援を行なっています。



怒りを外で我慢、家庭で爆発の悪循環

外では周囲に嫌われたくない、相手に喜んでほしいと自分の正直な気持ちや感情に蓋をして抑え込み、穏やかに振る舞い、その反動で家庭では感情を爆発していました。職場のストレスを家に持ち帰り、家庭では些細なことでもイライラして家族を傷つけてしまうような態度や言動を取ってしまう。そして上手くいかないことがあると自分や相手を責めて、苦しくて辛いのをそれをうまく発散することも昇華することもできず、また自分や相手を責めることを繰り返す日々。

このままではダメだ、状況を変えたい、変わることができたらもっといいことがある、良くなるとアンガー・マネジメントファシリテーター養成を受講しました。

アンガー・マネジメントとの出会い

アンガー・マネジメントを知ったきっかけは雑誌に掲載されていた「主婦がアンガー・マネジメントの資格を取得した」という内容の記事でした。当時クレーム対応の仕事に関わっていたので、これは仕事に活かせると思い受講しました。

受講してみると、仕事だけではなく子育てでも役立つと思いました。アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座の中で怒りの感情がなぜあるのか、人はなぜ怒るのか、怒りの感情のメカニズム等を学び、「そうだったのか！」ととても腑に落ちました。これまで自分を責めていたけれど、理論的に怒りの感情について考えることができるようになりました。そしてそれを私も伝えて行きたいと思うようになりました。



▲ 次男を出産してすぐ。一番イライラしていた時期



▲ 会社員時代

職場のストレスを家庭で爆発させる日々





素直に気持ちを伝えられるようになった

実践することで人と繋がることができた

受講後、理解はできたけれど日常の中でトレーニングをうまくできないことが課題でした。アンガーマネジメントには3つのコントロールがありますが、私が躓いたのは1つ目の衝動のコントロール。他の人はどうやって日常の中でアンガーマネジメントを実践しているのか知りたくて日本アンガーマネジメント協会の支部練習会に参加し、関東支部スタッフも経験しました。その中でアンガーマネジメントの仲間と交流し、上手くいったことの共有や苦手な部分の相談をすることでアンガーマネジメントと向き合うことが深まっていったと思います。

元々人見知りで人づきあいを苦手と思っていたのですが、アンガーマネジメントをはじめたことで友だちが増えた気がします。人と付き合う時に気にしすぎてしまうタイプだったのですが、そういう思い込みを取っ払って自分を客観視できるようになりました。

子どもとアンガーマネジメント

今でも怒ることはあります。時には上手でない怒り方をするときも。でもそんな時は子どもたちに「今ママ爆発しちゃったね、ごめんね」と謝ることができます。私が余裕がない時は子どもが「ママ、今何度？」とアンガーマネジメントの怒りを温度に数値化するテクニックで落ち着かせてくれることもあります。子どもたちも絵本やアンガーマネジメントキッズ講座を通して一緒に楽しみながら日常の中でアンガーマネジメントを実践してくれているようです。すごく幸せだと思います。

今後やってみたいと思うのは講座だけでなく目の前の人の悩みに寄り添っていくこと。人生の様々な選択肢の中でもアンガーマネジメントは必要だと感じています。アンガーマネジメントを知って明るい気持ちになってくれる人が増えると嬉しいです。

メッセージ



「自分のことは、自分が一番よく分かっている！」以前までそう思っていました。でも「感情」って意外と分からないんです。だからイライラしたり、疲れたり、人間関係がこじれたりする。でも、アンガーマネジメントを学ぶと、感情が湧き出るメカニズムや、その対処方法が分かるんです。自分のことはもちろん、周りのことも大切にできますよ。仲間もたくさんいます！ぜひ一緒に学んでいきましょう☆



▲現在はオンラインでの仕事が多いです



▲アンガーマネジメントキッズ講座が大好きな我が子



#039

久野孝希 さん

京都府京都市 / 研修講師

● Profile ●

企業の管理職や公務員の経験を活かし、研修講師としてアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



（久野孝希さんの
アンガー・ヒストリー）

子供の頃から短気な性格で
正義感が強く
自分が正しいと思っていた

管理職として、
厳しく怒ることも
指導だと考えていた

アンガーマネジメント
に出会う

これまでの怒り癖を
猛省し、自分の感情を
俯瞰できるようになった

価値観の違いを認め、
穏やかな気持ちで毎日
過ごせるようになった

\\ いいね! /



短気な性格は変えられない

私は幼少期から短気で負けん気が強く、強い正義感から、自分が正しいと思うことは押し通すようなところがありました。それは大人になっても変わらないままでした。

企業で管理職になった頃はパワハラという言葉さえない時代。部下の不甲斐なさにイラつき厳しい表情になったり、怒ることも指導だと考えパフォーマンスで声を荒らげたりする時もありました。言い過ぎたと思うこともありましたが、管理職としてガツンと言っておかなければならないと思っていたのです。

アンガーマネジメントとの出会い

公務員に転職してまもなく母が他界し、七回忌を終えた頃から、私と妹での父の介護がはじまりました。ある日、介護の些細なことで妹と喧嘩になり、思わず手が出てしまったのです。私が帰宅した後、父が「孝希を止められなかったなあ、ごめんな」と妹に言ったそうです。それを聞いて、年老いた親父の心まで傷つけていたことに後悔の念がこみ上げてきました。その半年後に父は他界、私自身仕事でもストレスを抱える状況でした。一周忌を終え、父とよく行った本屋に立ち寄った際、“怒り”に関する書籍が目にとまり思わず購入。友人から「そういうのに興味があるならアンガーマネジメントってあるよ」と教えてもらい、早速ホームページを調べ、安藤代表のアンガーマネジメントファシリテーター養成講座の受講に至りました。



▲ 怒りに振り回されていた公務員時代

強い正義感ゆえに
「自分が正しい」と思っていた



穏やかで豊かな空気が流れるようになった

アンガーマネジメントという大切なものを手に入れた

父の介護が人生を見つめ直すきっかけとなり、アンガーマネジメントへと導かれたように思います。これまでの自分の怒りについて猛省し、生き方が変わりました。妹も「お兄ちゃん変わったなあ。よかったなあ」と心から喜んでくれています。

定年後の第二の人生において自分がこの先何をなすべきかを考えていた頃、アンガーマネジメントが飛び込んできて、その答えが見つかった気がしました。研修講師としてアンガーマネジメントを取り入れた人材育成に携わろうと新たな目標ができたのです。大切な気づきが心に芽吹き、丁寧に磨くと光り輝き、今も成長し続けています。

自分らしく生きる、笑顔になれるような生き方をしたい

人生、時に別れや辛いことがあります。それでも、今は穏やかで豊かな空気が流れていると感じます。イラっとすることもあるけれど、無駄な怒りに振り回されることは無くなりました。

ハッピーなことは盛り沢山。毎日の散歩は四季のうつろいを五感で感じながら小さな変化を見つけることが楽しく、ときには新たなアイデアも浮かぶ時間、プチ家庭菜園での土いじりも心が癒やされるひとときです。朝目覚めて感謝、夜寝る時にも「今日も色々あったけど無事に過ごせた」と感謝できる自分になりました。これからも多くの人にアンガーマネジメントを伝え喜んでほしい、そしてアンガーマネジメントが実践できる人や仲間が増えてほしいと願っています。

アンガーマネジメントに出会えて本当によかったです。



▲ 家庭菜園や癒しの散歩コース



▲ 日本アンガーマネジメント協会
関西支部イベント2022にて



▲ 職場の一コマ

メッセージ



「怒ることは悪いことではないです、怒ってもいいのです」、最初こんな声をかけてもらい、アンガーマネジメントを本気でやろうと決めたあの日。「怒るって大人げない、みっともない、怒りの感情は自分でどうすることもできない」、ではなかったのです。多くの仲間とつながり、学びを深めるたびに笑顔が増えました。アンガーマネジメントと出会えたことに感謝しています。心身ともに健康な人生を歩み続けるヒントがここにあります。



▲ やってよかった
アンガーマネジメント



#040

小田 林 皇江 さん

栃木県宇都宮市／キャリアコンサルタント、研修講師

● Profile ●

学生や求職者の就職活動のサポートや、企業で新入社員・若手社員～管理職へ向けて研修も行っています。



人と違うことはいけないことだと思い込んでいた

大学に入るまで気が付かなかったのですが、私は周囲と文字の見え方が違うようです。小学生の頃、みんなと同じように教わっても私だけ理解できず、先生に「どこがわからないの」と聞かれて見えているまを説明しても伝わらず、結局「変なことを言う子」と言われるようになりました。子どもだった私はそれがイヤで「自分が感じたまを口に出すのはダメなこと」と思い込んでしまいました。今でも「どうしたい?」「どう思っている?」と聞かれると、言っているのか不安になり、思ったまを口に出すことが苦手なのは、その時の癖が根強く残っているからかもしれません。人と違うことはいけないことと思い込み、多数派に合わせようと周囲を観察し、我慢すれば上手くいくと考え、結局我慢しすぎて疲れると、人間関係をリセットするようにその場所から逃げ出す癖がついていました。

アンガーマネジメントとの出会い

アンガーマネジメントとの出会いはインターネットでできるアンガーマネジメント診断でした。同僚が教えてくれ、その場にいた5名くらいで行ったところ、診断は6タイプあるのですが私だけ違う結果だったのです。その頃「周囲と同じになりたい!」という願望が強くなっていた私は「私もそれになりたい!」と自分の結果が嫌でモヤモヤ。診断のタイプに良いも悪いもないのに、自分が好きではなかったために他の人の結果が良く見えたのだと思います。けれど、そのことがきっかけでアンガーマネジメントを意識するようになりました。そしてキャリアアップを目指す中で何か学びたいと考えた時にアンガーマネジメントファシリテーター養成講座に申し込みました。



▲ 子ども時代



▲ 学生時代

ずっと人と違う自分が嫌いだった

小田林皇江さんの
アンガー・ヒストリー感情や思いを隠し、
我慢するのがいいこと
思っていた人の顔色を見て行動しては
人間関係に疲れて
逃げ出していたアンガーマネジメント
に出会う自分の感情や価値観は
否定しなくてもいいんだと
知ることができた後悔しない方法を
選べるようになった!

\\ いいね! /





人と違う自分を受け入れることができた

自分が自分を受け入れていないと気付いた

アンガーマネジメントでは日々怒りの記録を取るトレーニングがあるのですが、何も考えず我慢してやり過ごす癖がついていた私は最初を書くことができませんでした。そして後から思い出してモヤモヤ。その後、日本アンガーマネジメント協会の支部で行っている練習会へ参加したときに「思い出したときにモヤモヤや違和感を書いてもいい」と言われ、やっと書くことができるようになりました。その後も練習会や日本アンガーマネジメント協会の他の認定講座を受講していく中で、人とは違う意見を言っても否定されない体験が増えていき、今までの自分を受け入れられるようになった気がします。そのおかげで自分にはない価値観を持っている人にも合わせなくてはと思いついて苦しくなっていたことにも気づくことができました。

生きづらさは改善できる

今でも、周囲と違うことや誰かの何気ない言葉に「自分はダメだ」と思って苦しくなることがあります。アンガーマネジメントを学んでからはどうやってマイナスな状態から浮上するか考える力と使えるテクニックが身に付きました。ゆっくりかもしれませんが、少しずつトレーニングができていますと感じます。

人と同じであろうと自分を否定し「なんでこんなに生きづらいのだろう」と思っていました。今は「生きづらさは自分で作っていた」と感じます。自分を受け入れることは周囲を受け入れることにつながる。そして思考や行動を変えていくと周囲との関係も変わっていくと、今は思います。

もし生きづらいつと感じている誰かがいたら、それは改善することができるよ、と伝えたいです。すぐには無理かもしれないけれど、継続していれば少しずつでも楽になる。アンガーマネジメントを伝えることで少しでも人生を楽しむ人が増えると嬉しいです。

メッセージ



何かをはじめるとは自分を変えることです。自分に自信がないと「どうせ自分なんか」と思ってしまうこともあります。その言葉の裏には「変わりたい」という気持ちがあるかもしれません。

アンガーマネジメントは心理トレーニングです。トレーニングなので続けていれば少しずつでも上達します。一人ではできているか不安になるかもしれませんが、仲間がいると心強いです。一緒にぜひアンガーマネジメントをしませんか？



▲ 日本アンガーマネジメント協会 関東支部 親子イベント 2022 年



▲ アンガーマネジメントティーン 講座を行いました



▲ 日本アンガーマネジメント協会 カンファレンス大会会場 2022 年

日本アンガーマネジメント協会とは

アメリカに本部を置くアンガーマネジメントの国際団体、ナショナルアンガーマネジメント協会の日本支部です。

今、社会の分断が進んでいると言われています。人は自分と違う価値観の人に怒りを感じ、怒りは対立、分断につながります。アンガーマネジメントができると、価値観の違いを理解し、受け入れることができます。

私たちは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し、人権を尊重する社会を目指しています。

アンガーマネジメントファシリテーターとは

アンガーマネジメントのプロフェッショナルとして、人に教える資格です。

人の助けになる資格ですが、ご自身のために受講される方も少なくありません。教えるための勉強、トレーニングをすることで、結果的に自分のアンガーマネジメントが上達します。

アンガーマネジメントファシリテーターの方へ
あなたの「ビフォー・アフター」もぜひお聞かせください。

下記 URL または QR コードよりエントリーをお願いします。

[https://www.secure-cloud.jp/
sf/business/1647686743FVekDNKq](https://www.secure-cloud.jp/sf/business/1647686743FVekDNKq)



アンガーマネジメント ビフォー・アフター vol.5

発行：2023年8月22日

製作：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 ビフォー・アフタープロジェクトチーム
小田林皇江・奈佐利久・奈田由・森戸加代子・川崎昌子

Copyright © 2023 Japan Anger Management Association.

私のアンガー・ストーリー



アンガーマネジメント ビフォー・アフター

Vol. 5



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
〒105-0014 東京都港区芝1-5-9 住友不動産芝ビル2号館4F
<https://www.angermanagement.co.jp/>

アンガーマネジメントに出会うマエとアトを大公開!

私のアンガー・ヒストリー



アンガーマネジメント ビフォー・アフター

Vol. 6

私ができる=他人も出来ると思い込み
そのギャップにイライラする日々



自分の常識≠他人の常識が
しっくりきて感情が楽になる

おだやかに見えて、
実は自分の内側ではイライラしていた



周囲に流されずに、
生きていけるようになった

自分が我慢してやり過ごせば、
物事が解決すると思っていました



相手を尊重し、認めることで相互関係が向上、
課題も解決する

ストレスをため込み、自分の中に
怒りを募らせイライラしていた



今出来ることを楽しみながら、
毎日を過ごすことが出来るようになった

他人は気にしないミスが許せずイライラ



失敗を笑って許せるようになった

怒りの連鎖を考えず自分本位に
感情をぶつけていた日々



感情のコントロールをすることで怒りを消化、
モヤモヤ解消で人生が幸せに

子どもの個性をもっと伸ばすために



力を注いだ部分をほめてもらえた

怒りを使うってどういうことなの?と
疑問に思っていました



自分と周りの人との違いを認め、
多様性を受け入れる

はじめに

「アンガーマネジメント※1を知って人生が楽になった」

「アンガーマネジメントファシリテーター※2になって人生が変わった」

という声は、以前からたくさん聞いていました。

しかし、「なぜ楽に?」「どう変わったの?」「私のような普通の人でもできるの?」

と聞かれることもしばしば。そんな疑問にお答えするべく、この冊子は誕生しました。

全国のさまざまなケースのビフォー・アフターが載っています。

さっそく読んでみてください。

※1: アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

※2: アンガーマネジメントファシリテーターとは、アンガーマネジメントのインストラクター(指導者)です。

Contents

#041	私ができる=他人も出来ると思ひ込み そのギャップにイライラする日々	3
	東京都大田区/山口美紀さん	
#042	おだやかに見えて、実は自分の内側ではイライラしていた	5
	兵庫県三田市/三谷文夫さん	
#043	自分が我慢してやり過ごせば、物事が解決すると思っていました	7
	東京都品川区/青山真理さん	
#044	ストレスをため込み、自分の中に怒りを募らせイライラしていた	9
	愛知県刈谷市/飯久保幸彦さん	
#045	他人は気にしないミスが許せずイライラ	11
	長崎県佐世保市/竹田真璃さん	
#046	怒りの連鎖を考えず自分本位に感情をぶつけていた日々	13
	群馬県伊勢崎市/奈佐利久さん	
#047	子どもの個性をもっと伸ばすために	15
	アメリカ合衆国オレゴン州/川俣真美さん	
#048	怒りを使うってどういうことなの?と疑問に思っていました	17
	茨城県守谷市/松浦 備さん	



#041

山口美紀さん

東京都大田区／フリーランスのエンジニア

● Profile ●

フリーランスのエンジニアです。「まずは地元から！」と地域にアンガーマネジメントを広める活動をしています。



（山口美紀さんのアンガーヒストリー）

自分が出来ている事は他人も出来ると思いつい込み、なぜ出来ないの？とイライラする日々

きっかけは子供に怒りの感情が悪影響を及ぼすと嫌だと思ったこと

アンガーマネジメントに出会う

自分ではなく、他人の物差しで測れるようになり、イライラが激減

怒りの頻度も強度も低くなり、結果自分も楽になる

\\ いいね! //



自分が出来ている事は他人も出来ると思いつい込み

以前の私は「なぜ？」と自問自答し、周りに不満を募らせ、とてもイライラしながら日々を送っていました。仕事で自分が出来る事を他人が出来なかったり、自分のペースに合わなかったりする人に対してイライラし、特に自分が出来ていて上司や目上の人が出来ていなかったりすると不満を募らせる日々でした。当時の私は「周りが私に合わせるべき」と考えていて「なぜ私のやっている事がわからないの？」「私が出来るからあなたも出来るでしょ？」と自分が出来る事＝他人も出来ると思いつい込み、そのギャップに怒りの感情を募らせていました。

アンガーマネジメントとの出会い

仕事でイライラや不満を募らせる日々を過ごしていた私は同時に子育てもしていました。出産を経て、子供が2歳ぐらいになったとき、ふと仕事での感情が子供に影響したら嫌だと思い、「怒り」「子供」のキーワードでネットサーフィンをしているときに偶然、「アンガーマネジメントキッズインストラクター」の養成講座を見つけ自然と受講申し込みをしていました。そこで3重丸の話がとても共感でき、自分の怒りを考えるきっかけをもらった気がしました。

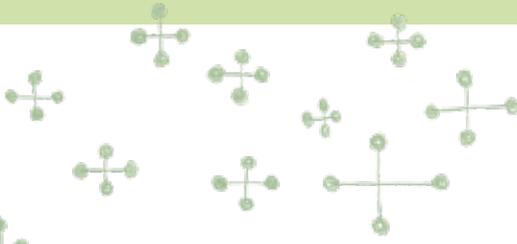


イライラの発散は海に潜ることでした。新婚旅行で行ったタヒチの海



◀試合中もいつもイライラ。動けないチームメイトや笛の下手な審判にもイライラ

私が出来る＝他人も出来ると思いつい込み
そのギャップにイライラする日々



自分の常識 ≠ 他人の常識が

しっくりきて感情が楽になる

「自分の常識 = 他人の常識」ではないと思えるようになった

アンガーマネジメントと出会ってから最も大きかったのは「自分の常識が他人の常識ではない」事がしっくりくるようになった事です。また、それにより多少の事では動じなくなりました。以前は自分が出来ることを他人が出来ないとき、なぜ?と思っていた事が「自分の物差し」で図るのではなく、「他人の物差し」で図れるようになったような気がします。

以前は0or100でしたが、今は0~100のように幅を持たせてことでイライラが激減しています。また、子供にも良い影響が出ていると感じています。私は小学5年の我が子をアンガーマネジメントキッズ講座の練習相手にしていますが先日、「おかあさん、カツカレー美味しかったけど、次からはカツとカレーとご飯は分けてだしてほしいな」と、相手を褒めて、そして自分の要求もきちんと伝える事が出来た我が子に、とても感動してしまいました。

自分の感情が楽になりますよ

以前は怒りでイライラが募りとても苦しかったです。自分が出来るのになぜ他人は出来ないの?と怒りを募らせていました。今もイライラする事はありますが、その頻度も強度もとても低くなっています。これまでたくさん怒りの感情による失敗を経験してきました。しかし、アンガーマネジメントを学んでいくうちに周囲へも共通言語としてアンガーマネジメントが浸透していきます。その結果、自分も楽になり周囲も楽になっているのではと感じます。



▲ 小学校でのアンガーマネジメントキッズ講座



▲ アンガーマネジメントキッズ講座デビュー(府中のイベントで)

メッセージ



社会は今、多様性が求められる世の中になっています。他者との違いにギャップを感じそこにストレスを感じる事が多くなっていくように思います。私もそうでしたがアンガーマネジメントを学ぶことで、多様性が求められる社会へ適応するためのストレスを少し解消できたのかなと感じます。学ぶことで全て解決できませんが、今よりは楽になると思います。



▲ ママさんの関東大会で優勝。試合中にイライラすることもかなり減りました



▲ アンガーマネジメントの仲間と遠足に行ったとき



#042

三谷 文夫 さん

兵庫県三田市 / 社会保険労務士

● Profile ●

社会保険労務士をしながら自治体や大学、企業などで幅広くアンガーマネジメントを伝えています。



（三谷文夫さんの
アンガー・ストーリー）

自分の内側に怒りをため、
我慢しながらも、
物に当たることもあった

仕事に集中したい時期に
子育てでイライラする
こともあった

アンガーマネジメント
に出会う

八方美人をあらため、
嫌なことは嫌と
言えるようになった

周囲に流されずに、
生きていけるように
なった

\\ いいね! /



怒りをぐっと我慢しながら、 物に当たることもあった

元々の私は、あまり怒る方ではありませんでした。自分の意見はあまり言わない方で、友人からは「おだやかだね」と言われることが多かったと思います。ただ、自分自身にイライラすることがあり、自分の内側に怒りをためることが多く、ぐっと我慢するタイプでした。大学卒業後、資格試験の勉強をしていた頃、何かモヤモヤしたものがあり、実家の壁に穴をあけたこともありました。物に当たる、よくない怒り方でした。アンガーマネジメントを学んでから、当時の自分を振り返り、あれって我慢していたのかなと気づきました。

アンガーマネジメントとの出会い

ある心理系の資格の養成講座で、同じグループにいた方が、その時アンガーマネジメントも学ばれていて、「こういうものもあるよ」と教えてもらいました。その時は、あまり興味を持たなかったのですが、それから1～2年後、自分の研修項目の中にアンガーマネジメントを取り入れてみようと思いました。ちょうど、社労士事務所を開業して2年目のことでした。仕事に集中したい時期でしたが、子どもが3人、ちょうど4人目が生まれる頃で、子育てでイライラすることが多かったことも、アンガーマネジメントを学んでみようと思ったきっかけでした。



▲ トレーニング中の三谷さん



▲ 子どもの保育園でのイベントでバンド演奏

おだやかに見えて、
実は自分の内側ではイライラしていた



周囲に流されずに、生きていけるようになった

嫌なことは嫌と、 上手に線引きが出来ようになった

私は元々八方美人で遠回しな言い方をしがちでしたが、アンガーマネジメントを学んでから、嫌なことは嫌とはっきり言えるようになりました。子育てや家事についても完璧主義をやめて、「出来る時に出来る人がやればええやん」と思えるようになりました。また、自治体やPTAなどで講演させてもらったことで、「あの人アンガーマネジメントの人」と地域コミュニティの中である程度認知してもらえるようになりました。

人生にメリハリをつけてくれる アンガーマネジメント

アンガーマネジメントファシリテーターの資格取得後、日本アンガーマネジメント協会に公募のあった講演に登壇したり、アンガーマネジメント入門講座など各種講座を開いたりしてきました。最近は自治体や大学、企業からの研修や講演などに登壇しています。昨年、アンガーマネジメントコンサルタントの資格を取得したので、今後は1対1での個人セッションの依頼があれば、是非チャレンジしていきたいと思っています。

私にとってのアンガーマネジメントは、ふと立ち止まれるもの。一旦立ち止まることによって、客観的に自分を見られる、そしてあとから振り返られるツールです。何もなければ、ダラダラと過ごす毎日に、立ち止まる瞬間を与えてくれるもの、人生にメリハリをつけてくれるのが、アンガーマネジメントだと感じています。「周りに流されずに生きられる。何でこんなことを思ったのだろうと振り返られる。次こうしようと考えられる。周囲に惑わされずに進んでいける」こんな風にアンガーマネジメントを身につけると、自分が生きていく中で幸せになると感じています。



▲ 日本アンガーマネジメント協会
関西支部イベントにて



▲ 各種講座や研修の風景 ▲

メッセージ



私は、自分の研修メニューのひとつとしてアンガーマネジメントが不可欠なものになっています。アンガーマネジメントを日々実践していると、自分の至らなさに気付くことも多々ありますが、それもまた新たな発見、研修のネタになって話に深みが出ると思っています。実は、自分の感情と上手く付き合えるようになっていけると同時に、周りの人も幸せにできるのがアンガーマネジメント。アンガーマネジメントの世界へようこそ！





#043

青山真理 さん

東京都品川区 / 会社員(教職員)

● Profile ●

20年程の高校教師としての経験を基に、現在は全国の学校や教育機関と連携しながら講演活動・教育の協働活動を行っています。



（青山真理さんのアンガー・ヒストリー）

教師として保護者や地域の方々との会話で「どうして？」と思うことが多くイライラがつのる

対話の中での関係性が築けず、解決や相互理解にも至らないため悶々と過ごす

アンガーマネジメントに出会う

自分が我慢してやり過ごせば良いと思っていたことが、相互理解に繋がっていないことに気づく

相手へのリクエストをきちんと伝えることで、お互いの信頼関係が築けるようになる！

\\ いいね! /



イライラが無くならない日々イライラ

教職員の仕事柄、生徒のみならず保護者の方や地域の方々との会話も多いのですが、元々の体育会系の上下気質を強くもっていることから、相手の話に「なんで?」「どうして?」を強く感じていました。反面、自分が相手にどう見られるかなども気になり、自分さえ我慢してやり過ごせばその場は収まる、とも思っていました。その結果対話で解決まで結びつかないことも多くて悶々とし、日々の生活でも些細なことでイライラがつのるようになっていました。

アンガーマネジメントとの出会い

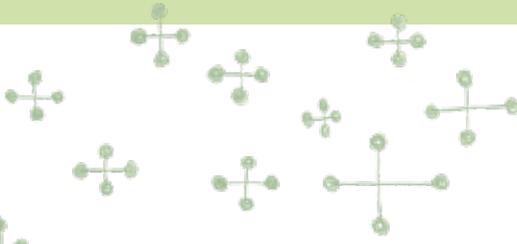
職場の研修でアンガーマネジメントファシリテーターを取得することとなり、それまで「怒ったら6秒待つ」などは聞いたことはあるものの、実践までには至らなかったため、心機一転学びを深めようと思いました。実際にアンガーマネジメントを学んだことで、怒りの感情が芽生えた時に、理性を十分に働かせることで、怒りに対して上手に対応し易くなるということが理解でき、自分でもコミュニケーションの場で、「我慢すること」から「相手に上手く伝えること」にチャレンジしていくことができるようになっていきました。

また、生活の中でも怒らなくていい場面で結構イライラしていたのだな、と気づけたことで、気分転換などで上手く調整して日常のイライラを減らすことができ、心にも余裕が生まれたと思います。



▲ 卒業式で生徒たちと笑顔の記念写真にたどり着くまでは…

自分が我慢してやり過ごせば、物事が解決すると思っていました



メッセージ



アンガーマネジメントを学ぶことで、イライラしていることにイライラしている自分が格段に減り、以前より自分を好きになれたと思います。その結果、自分の中に余裕が生まれ、対話でも双方向でのコミュニケーションを目指すことにより、より周りの人も好きになるという好循環が生まれました。

アンガーマネジメントは使うことで上達することも日々の中で実感しています。もし、「今までの自分を変えたい」と思われたなら、ぜひ一緒に学びましょう。

ピンチがチャンスと思える

学校という職場は時には頭ごなしに“学校が何とかして”、と問題解決を持ち込まれることもあります。今までの私は「ピンチだから我慢」と波風たてずにやり過ごすことが多かったと思います。アンガーマネジメントを学んでからは、「ピンチをチャンスに」と捉え、こちらのリクエストも積極的に伝えることを取り入れたところ、どのような方向に進みたい、という未来志向の対話が増え、互いにできる部分では譲歩し合えるようになり、結果的に課題の解決や相互理解ができるケースが増えてきました。更にそのことで自分自身も充足感が得られるようになったのが嬉しい変化です。

また、子供達と接する場面でも、「何でそうしたの?」という原因追求の視点から、「自分だったらこう思うよ」という相手を直接責めない視点への変化がありました。そして時には自分が間違っているときにはきちんと謝ることで、子供との距離もグッと縮まることも増えたと思います。

自分も相手も幸せに

子供たちと接していると、まずは自分をさらけ出すということが、相手の存在を認め相互理解にも繋がるということを実感します。色々な背景の子供たちがいる中で、以前の自分のように己の尺度だけで何でも測ろうとするのは難しいのだと最近特に思います。大人でも同じことで、相手が理解できなければ、前向きに進むことが難しいことしばしばです。

お互いのリクエストを持ち寄ってすり合わせることで、「自分にとっても相手にとっても共に幸せになれる方向へ進める」と思います。そうすることで怒りの連鎖が断ち切れれば、私にとっても嬉しい限りです。



▲ 今では教育機関、教員、保護者、生徒たちに怒りのコントロールについて講演しています

相手を尊重し、認めることで相互関係が向上、

課題も解決する



#044

飯久保幸彦さん

愛知県刈谷市／介護士

● Profile ●

介護士として働きながらアンガー・マネジメントを伝える活動をしています。趣味はマラソンとウクレレ演奏。

飯久保幸彦さんの
アンガー・ストーリー職場の理不尽な怒りに
翻弄され、ストレスを
抱えていた自分の中に怒りを募らせ
イライラし、物に
当たることもあったアンガー・マネジメント
に出会う自分の怒りを見つめ直し
客観的に見ることが
出来るようになった今出来ることに目を向け、
楽しむことが
出来るようになった

\\ いいね! /



怒りの被害者であり、加害者でもあった私

私自身、怒りの被害者であり、加害者でもあったと自覚しています。以前の職場で、上司から理不尽な怒り方をされたり、同僚から怒りの矛先を向けられたりすることもしばしばあり、怖くて辛い経験をしたことがありました。本当に会うのも嫌、視界に入るのも嫌になるくらいでした。どうして自分にだけ当たってくるのだらうと思っていました。

反対に、自分もイライラしやすい方でしたので、職場のストレスから怒りを募らせて物に当たってしまい、あとで「しまった！」と後悔することもありました。また、車の中や誰もいない屋外などで大声を出すこともありました。

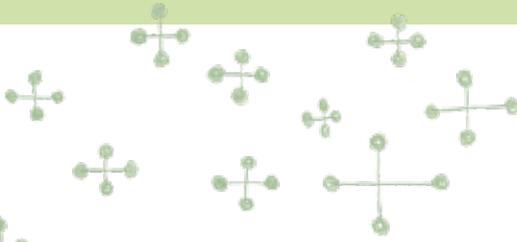
アンガー・マネジメントとの出会い

今から4年前の2019年。当時の私は職場で、特に強くイライラしていたことを記憶しています。その8月、職場に置かれていたアンガー・マネジメント入門講座のチラシを見て、講座を受講しました。受講後「これは、今の私に必要なものかもしれない」と直感的に感じました。また、日本アンガー・マネジメント協会の安藤代表理事の書籍を本屋で見かけて購入し、興味深く読み進めていたところでした。この2つが重なり、その年の12月にアンガー・マネジメントファシリテーター養成講座を受講することに決め、2020年2月に無事資格を取得しました。



▲ New York のマラソン大会にて

ストレスをため込み、
自分の中に
怒りを募らせイライラしていた



メッセージ



私のアンガーマネジメントとの出会いは、大げさかもしれませんが、人生の分岐点だったように思っています。以前の私は、自分の思うようにいかない場面や想定外の出来事にぶつかるたびに、どうすればよいかわからず、イライラを募らせていました。そんな私も少しずつ、自分の怒りとつきあうことができるようになりました。一緒に取り組んでみませんか。

自分の怒りを、客観的に見ることが出来るようになった

資格取得後も、自分自身の怒りとの闘いは続きました。職場では、もう少しで虐待事件を起こしていたかもしれないという危ない場面もありました。日々アンガーマネジメントに取り組みながら、徐々に自分の怒りを把握出来るようになりました。「Aがダメな場合もあるから、Bの場合も想定しておこう」とか「相手にも事情がある。相手と私の常識は違う」と考えられるようになり、以前と比べて想定外の出来事にイライラすることが減りました。また、引き受けたくない依頼に対して、以前はイライラしながら我慢して引き受けることもありましたが、今では、上手に断ることが出来るようになりました。

出来ることに目を向けて、一歩ずつ前進！

これまでコロナの影響もあり、仕事の合間を縫ってオンラインでアンガーマネジメント入門講座を開催してきました。また2023年度は東海支部の勉強会スタッフをするなど、無理のない範囲でコツコツ活動を続けています。今後は、介護や福祉に携わる同じ業界の方にアンガーマネジメントを伝えられたらいいなと思っています。介護の仕事は不規則で、以前は人と約束出来ないことがストレスになっていましたが、一人でも練習が出来るマラソンやウクレレ演奏の時間を楽しみにしています。もちろん、日々上手い出来ないこともあります。でも、上手い出来ないことを周りの人や環境のせいにするのではなく、出来ることは何かと考えて行動する方がいいと気づき、自分自身が変わりました。少しずつ前へ進めるように、怒りを上手にコントロール出来るようにこれからもアンガーマネジメントに取り組んでいきたいと思っています。



▲ 別府大分毎日マラソン大会



▲ 長野マラソン



▲ 趣味のウクレレ演奏



▲ 日本アンガーマネジメント協会東海支部での活動風景

今出来ることを楽しみながら、
毎日を過すことが出来るようになった



#045

竹田真璃さん

長崎県佐世保市／講師業、ハンドメイド作家

● Profile ●

英語を使った仕事をしながら、マルシェ主催やハンドメイド作家をしています。



他人は気にしないミスが許せずイライラ

（竹田真璃さんの
アンガー・ヒストリー）

自分の小さなミス
許すことができずに
イライラ

イライラを家庭に
持ち帰り夫や
物に当たってしまう

アンガーマネジメント
に出会う

ミスを笑って
許せるようになった

自分も周囲も
変わった！
生きやすくなった！

\\ いいね! /



完璧にできない自分にイライラしていた

以前の私は、他の人は気にしないような少しのミスをした自分自身を許せずイライラしてしまうような完璧主義でした。職場でイライラして、それを家庭に持ち帰り主人に当たってしまったり、物に当たってしまったりすることもありました。

そしてそれは自分自身だけではなく、人に対しても「これくらい出来て当たり前」「こんなこと常識」「こうするべき」がとて強かったように思います。

アンガーマネジメントとの出会い

元々資格を取得することが好きだったため、何か心理的な資格の勉強をしたいと考えていた中でアンガーマネジメントを見つけました。アンガーマネジメントという言葉は聞いたことがあるというくらいの認識でした。自分のイライラをどうにかしたいというよりは、スキルアップしたい、資格を取りたいというところからの出発でした。

最初は「資格だ！」という気持ちが強かったのですが、気になったことは調べる質なので、色々調べていく中で自分に必要な学びだと感じるようになり、無料相談会に参加しました。

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座は費用もかかるし、自分にできるか不安もあったのですが、無料相談会で対応してくれた方がとても素敵で、具体的に自分の考えていること、やってみたいこと、どうなりたいか等を相談でき、自分にあった講座を見つけることができました。



▲ 主人と仲良さそうに写っていますが、ことあるごとによく喧嘩していました



失敗を笑って許せるようになった

「柔らかくなった」と言われるようになった

コロナ禍だったこともあって、受講はオンラインで行いました。自分に身に付けることができるのかと不安もありましたが、動画を繰り返し見ることができ、しっかり学ぶことができたと思います。そしてオンラインではありましたが、一緒に学ぶ方がいたのも心強かったです。今でもアンガーマネジメントの勉強会等でお顔を見かけると嬉しくなります。

アンガーマネジメントをはじめて周囲からは柔らかくなったと言われることが増えました。特に変化を感じてくれたのは主人です。先日主人が間違えて水をこぼしてしまったときに「廊下の掃除ができてよかったね！二人で一緒に掃除できたね」と言ったら主人から「以前なら怒ってたね。アンガーマネジメント勉強してよかったね」と言ってくれました。確かに以前の自分なら「仕事増やさないで！触らないで！」と怒っていたと思います。アンガーマネジメントを学んで良かったと思った出来事でした。今でも小さな自分のミスを許せないときもありますが、そんな時は相手に「これってどう思う？」と聞いてみます。そうやって「まあいいか」を増やしています。

地元からアンガーマネジメントを広めたい

アンガーマネジメントファシリテーターとなった後、新鮮なうちにとアンガーマネジメント入門講座を開講しました。これからも定期的に講座を行っていきたくて考えています。そして関連する資格も取得していきました。夏に行われたアンガーマネジメント親子イベントには予定が合わず残念ながら参加できなかったのですが、来年は参加したいと思います。私自身がアンガーマネジメントを学んでよかったと思うように、アンガーマネジメントを伝えることで過ごしやすい社会にしていければいいなと思い日々活動しています。



▲ 講座時の写真

メッセージ



自分だけでなく周りの人も良い方向に変わったので、アンガーマネジメントを学んでよかったと思います。

怒りのコントロールだけでなく、生き方が楽になりました。

イライラの原因はなんだろう。なんで自分を許せないんだろう。怒りで悩んでいる方に、ぜひアンガーマネジメントを受けていただきたいです。



▲ 私の魔法の言葉でもあるペットのロッピーです



#045

奈佐利久 さん

群馬県伊勢崎市 / 会社員 & セミナー講師

● Profile ●

アンガー・マネジメントとマインドフルネスを軸に、感情のコントロールの研修・講演活動をしております



（ 奈佐利久さんの
アンガー・ヒストリー ）

戦う管理職を演じ、
怒りを周囲に
ぶつける日々

部下から
「ついていけない」と
言われ青天の霹靂

アンガー・マネジメント
に出会う

社内や家庭で
アンガー・マネジメントが
共通言語になり伝わる

「6秒待ったの？」等、
共通言語で会話できる

\\ いいね! /



思わぬ部下からの反発。怒りをぶつけることも必要と信じていた「感情しくじり先生」

ある日突然、信頼していた部下から「あなたにはついていけない」と言われショックで何も手につかなくなりました。自分が怒りっぽいことは元々自覚していましたが直接部下を厳しく叱責するようなことはできる限り避けていたつもりでした。ただ管理職になりたてだった当時の私は「怒ることで自分の部下や部署を守れるなら」、「相手が自分の考えを理解してくれば」と、自分のためではなく部署や部下のために怒っていると信じ、「戦う管理職を演じて守る」という名目で、その結果で怒りを連鎖する悪影響などは全く考えずに、自分本位に感情を周囲にぶつけていました。部下からの言葉は正に青天の霹靂で、「なぜ？」と全く理解できず、これまで守ってきたつもりで怒っていたことを理解されず、すごく落ち込んでしまいました。

アンガー・マネジメントとの出会い

元々研修マニアだったこともあり、アンガー・マネジメントとの出会いはよく受講するセミナー講師の先生がきっかけでした。部下から「ついていけない」と言われ落ち込んでいた私ですが、その講師がアンガー・マネジメント体験講座を開催すると聞き、これだと思い受講したのを今でも覚えております。その講師でなければアンガー・マネジメントには出会っていなかったかもしれず、私にとっては自分を変えることになったきっかけでした。

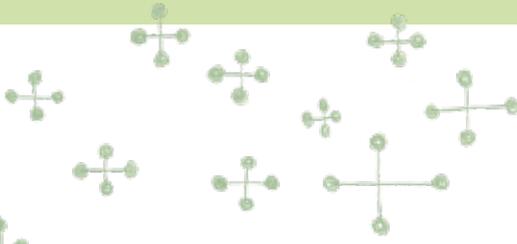


▲ 出張先のスイスにて



▲ 学童女子ソフトボール監督時代

怒りの連鎖を考えず自分本位に感情をぶつけていた日々



メッセージ



アンガーマネジメントをお伝えする立場となり、講座や講演、研修を通してアウトプットさせてもらえる機会が増え、それが自然と日々の勉強に繋がっています。アウトプットすることはとても重要と感じていますので一石二鳥といった感じです。また、日本アンガーマネジメント協会の活動を通して一緒に勉強する多くの同志もできました。「怒りで悩んでいたのは自分一人だけではない」と感じることができます。これを機にあなたも学んでみませんか？



▲ 幼いころの子供たち
この写真で6秒待てます

共通言語で周囲と会話でき、 共通認識が伝わっていく

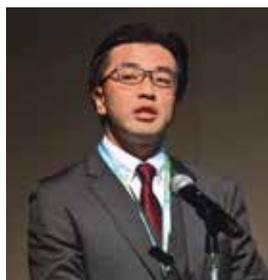
アンガーマネジメント応用講座を受講したことで、30日間のトレーニングを通してアンガーマネジメントが定着することが実感できました。更に学びを深めるため、アンガーマネジメントファシリテーターを取得し、今は研修や講演、講座でアンガーマネジメントをお伝えする機会も増えました。

アンガーマネジメントと出会い、今もっとも感じるのは職場や家庭でも「アンガーマネジメントの言葉が共通言語となり、周囲に伝わっていく」ことが嬉しいと感じる事です。自分自身も正直100点とは程遠いとは思いますが、特に物を壊すことが格段に減ったなどの大きな変化を実感し、以前よりは怒らなくなった気がします。

また、家庭でも息子や娘とアンガーマネジメントの言葉で会話を繰り返すうちに、「6秒待ったの?」とか、「それって自分にとって変えられるの? 重要な?」などと共通言語で会話できるようになったのは、とても嬉しい変化でした。

人生の51%が楽しければ幸せ。がモットー

私は上手に自身の感情のコントロールができるようになれば、結果として嫌なことが減って楽しいことが増えて人生が楽しくなると思っています。私のモットーは「人生の51%が楽しければ幸せ」です。アンガーマネジメントを通してうまく自分の怒りを消化でき、モヤモヤが解消できれば「自分の楽しいことが増える」=「自分の人生が幸せになる」に繋がり、楽しいことが半分以上になれば、最後に自分の人生は楽しかったと思えるのではないのでしょうか?そして共通言語としてのアンガーマネジメントが広まることで、皆さんと一緒に笑顔の増えた楽しい人生を過ごせるように、自分も活動を続けていきたいと思っています。



▲ 国際フォーラムでの講演
(2023年)



▲ 高校PTAの保護者向け
講演会にて(2022年)

感情のコントロールをすることで
怒りを消化、モヤモヤ解消で人生が幸せに



#047

川俣真美 さん

アメリカ合衆国オレゴン州 / 講師

● Profile ●

アメリカで塾講師をしながら、オンラインを中心に海外在住の方にアンガーマネジメントをお伝えしています。



子どもの個性をもっと伸ばすために

（川俣真美さんの
アンガー・ヒストリー）

子どもたちの
良いところを
伸ばしたい！

もっと上手に
コミュニケーションが
できるといい

アンガーマネジメント
に出会う

子どもだけでなく
大人に伝えたい
親子でやってほしい

世界中から
受講申し込みがあり
輪が広まった

\\ いいね! /



上手にコミュニケーションができるといい

私自身は元々怒りっぽい方ではなく、どちらかというと怒らない方だと思っています。「怒っても仕方ないよね、怒ってかえって嫌な思いをするから怒らない」と考えていました。そんな私がアンガーマネジメントを学ぼうと思ったきっかけは、自分の子どもを育てる中で、子どもたちが上手にコミュニケーションをできるようになったらいいなと思ったからです。

社交性がある子だったので、良いところをもっと伸ばしてあげたい、そのためには何が必要かを考え、日本アンガーマネジメント協会のアンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座を受講しました。

アンガーマネジメントを学んでみて

元々アンガーマネジメントというものは知っていたので、アンガーマネジメントがコミュニケーションに有効だと思っていました。実際資格を取得して子どもたちにアンガーマネジメントを伝えていく中で、受講してくれた子どもたちの気づきや変化に嬉しくなる一方、これは子どもだけではなく親子でやってほしいと思うようになりました。子どもがアンガーマネジメントを学んで帰っても、

お家で大人たちも一緒にアンガーマネジメントをやらないと続かなくなってしまう。だから親にも伝えられるようになりたいと思い、アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講しました。



▲ 日本アンガーマネジメント協会関東支部で活動していた頃（北区イベント）

◀ この子達の笑顔を守ろうと思ったことがなるきっかけだった

Mami Kawamata



力を注いだ部分をほめてもらった

「こうなったらいいな」が叶った

自分の子どもたちの良いところをもっと伸ばしたいと思ってはじめたアンガーマネジメント。サッカークラブのトライアウト（入団テスト）を受けて合格した時に、「彼のコミュニケーション力がチームに必要」と評価されとても嬉しかったです。

試合でファールをされてもアンガーマネジメントの落ち着くテクニックを私に見せ、まるで「僕は大丈夫だよ」と言っているようにユーモアを交えた仕草をして周囲もポジティブにしてくれます。怪我をすることも多いけれど、できないことは受け止めどうしたらいいのかを考えている様子を見ると、これもアンガーマネジメントの力かなと思います。

私にできることをして世界中に広げたい

コロナ禍で大変なこともありましたが、いい変化もありました。その一つがオンラインでアンガーマネジメントを伝えられるようになったことです。口コミで少しずつ広がり、アメリカだけでなくヨーロッパやアジア在住の方からも申込があります。お子さんの受講希望があると親御さんにも受講をお勧めしています。住んでいる地域により怒りの表現方法は違いますが、アンガーマネジメントのトレーニングはどこにいても有効と感じます。アンガーマネジメントは1回受講ただけでマスターできるものではないので、何度も参加してくれる方がいるのも嬉しいです。一緒に変化を見守ることができるのが喜びです。

そしてオンラインで日本アンガーマネジメント協会や支部の勉強会に参加できたことも良かったです。少しずつ対面が復活して参加できる機会は減りましたが、それは私の力では変えられないこと。だったら自分にできることをやろうと考えることができ、私自身がアンガーマネジメントを続けていることで良い影響を受けているなと感じました。

これからも自分にできる形でアンガーマネジメントを広めていきたいと思っています。

メッセージ



アンガーマネジメントを学び、怒りを悪者扱いするのではなく、大切な感情として学びを深めていくと、素敵な発見が沢山あります。学ぶのに遅いなんてことはありません。私のように海外からでも仲間と共に学んでいきます。一緒に沢山の素敵な発見をできたら嬉しいです！



▲庭でブルーベリー収穫。オレゴンの豊かな自然に囲まれていることも自分にご機嫌でいられることの一つ



▲積極的に審判にもコミュニケーションとっています



#048

松浦 備 さん

茨城県守谷市 / 会社員

● Profile ●

一般企業に勤める傍らで、地域や学校などに向けてアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



研修ではあえて怒ることもトレーニング

新卒で入社後の初めての研修は、正にドラマに出てくるような怒られてばかりの厳しいもので、当時正直ビビっていたのを今でも思い出します。そして数年が経ち、自分が教育担当に従事してからは、「あえて怒る」ということを用いながらの研修に、正直使い方が本当に合っているのかな？と感じることも多くありました。教育担当をしていた時には仕事で怒りの感情を使いすぎて疲れてしまうことが多く、家庭では怒ることが少なかったと思います。しかし研修部門から別部門へ移動すると一転、元々剣道部で培った体育会系の血と自分も親から厳しく育てられた経験とが混じり合い、子供の名前を必要以上に大きな声で呼んで威嚇するなど、良かれと思って怒りに興奮している自分がいました。

アンガーマネジメントとの出会い

アンガーマネジメントは教育担当時代に書籍を手にしたのがきっかけで、当時は「怒りの感情が自分でも制御できていない」程度に感じていました。むしろ研修部門から移動した後から、もっと深く学びたいと思うようになり、2019年にアンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講しました。すると、今まで怒りに支配される／されないの区別程度は理解でしたが、学びを深める中で自分が思っていた怒りの使い方が、アンガーマネジメント的には違ふよね、と腹落ちできました。



▲ アンガーマネジメントに出会う前

怒りを使うってどういうことなの？と疑問に思っていました

（松浦備さんの
アンガー・ヒストリー）

研修教育担当として
怒りの感情を用いる
ことが必要となる

怒りに支配される／
されないの区別はできるが
何が正しい使い方が分から
ない自分がいる

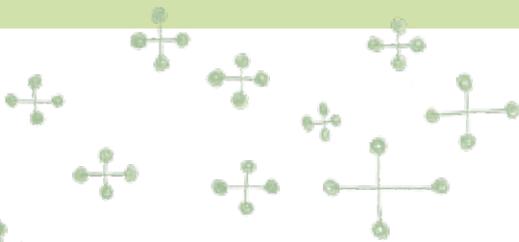
アンガーマネジメント
に出会う

研修で自分の用いている
怒りの使い方に
疑問が生じる

客観的な視点を持てる
ようになり、多様性を受け
入れられる自分がいる！

\\ いいね! /





自分と周りの人との違いを認め、

多様性を受け入れる

相手を認め、受け入れる自分に気づく

アンガーマネジメントを学んだことで、人の意見をバツサリ切ることが少なくなったと感じています。また、他人が怒っていても客観的にみることができるようになりました。家庭でも今までは子供に叱るときにマウントを取ろうと怒ってしまい後悔していたのですが、そこに留まらず冷静に怒りを振り返ることができるようになったと思います。以前と比べて、相手も自分も受け入れられるよう成長できたのかなと実感します。

最近周りからも「あまり怒らないよね」と自分では感じていなかったことを言われたことに驚き、振り返ると以前は日常的にネガティブな発言をしていたのが、今では大分減ったように思います。

また自分の中では日本アンガーマネジメント協会の活動を通して、同じアンガーマネジメントファシリテーター同士での練習や会話の中に学びがあること、更にそのような方々が身近にいることの安心感が、他人を認めお互いに気づき合うことの大切さをより深められたと実感しています。

アンガーマネジメントとダイバーシティー

現在は会社員として働く傍ら、地域や学校向けにアンガーマネジメントを広げる活動や、日本アンガーマネジメント協会での活動などに従事しております。

自分自身アンガーマネジメントを学ぶことで、「ただ怒って失敗しているだけ」から、「失敗しても後追いでできるようになった」ことが特に大きな変化かなと感じております。

また、アンガーマネジメントを学んだことは、自身の内省のみならず、他人を認めることを見出せ、その結果ダイバーシティーを受け入れることにも繋がったと思います。

アンガーマネジメントの活動を行うことで、仕事でも家庭でも円満になる人が増えれば、自分としても嬉しい限りです。



▲ 高校生に向けた講演会の様子

メッセージ



怒りはきちんと学ぶことで、上手に使えるようになります。自分自身でも怒っている原因を振り返る事もできるし、相手の考えもいったん受け止めやすくなり、その結果許容範囲が広がります。

また、共に学ぶ仲間との横のつながりを通して、一人では見出しづらかった多くの気づきが得られ、そのことが自分には大きく成長できた要因であると思っています。

楽しく心強い仲間が多数おりますので、ぜひ一緒にアンガーマネジメントを学んでみませんか？



▲ 日本アンガーマネジメント協会 2022 年度関東支部総会の様子

日本アンガーマネジメント協会とは

アメリカに本部を置くアンガーマネジメントの国際団体、ナショナルアンガーマネジメント協会の日本支部です。

今、社会の分断が進んでいると言われています。人は自分と違う価値観の人に怒りを感じ、怒りは対立、分断につながります。アンガーマネジメントができると、価値観の違いを理解し、受け入れることができます。

私たちは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し、人権を尊重する社会を目指しています。

アンガーマネジメントファシリテーターとは

アンガーマネジメントのプロフェッショナルとして、人に教える資格です。

人の助けになる資格ですが、ご自身のために受講される方も少なくありません。教えるための勉強、トレーニングをすることで、結果的に自分のアンガーマネジメントが上達します。

アンガーマネジメントファシリテーターの方へ
あなたの「ビフォー・アフター」もぜひお聞かせください。

下記 URL または QR コードよりエントリーをお願いします。

<https://www.secure-cloud.jp/sf/business/1647686743FVekDNKq>



アンガーマネジメント ビフォー・アフター vol.6

発行：2023年12月12日

製作：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 ビフォー・アフタープロジェクトチーム
小田林皇江・中川博貴・奈佐利久・奈田由・川崎昌子

Copyright © 2023 Japan Anger Management Association.

私のアンガー・ヒストリー



アンガーマネジメント ビフォー・アフター

Vol. 6



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
〒105-0014 東京都港区芝1-5-9 住友不動産芝ビル2号館4F
<https://www.angermanagement.co.jp/>