

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. 7

いつもイライラ、勇ましい怒りん坊



今までムダに怒っていたことに気が付いた

自己中心的で正義感が強く、
誰彼問わず物申していた



自分と他人の考え方の違いを
理解出来るようになり笑顔が多くなった

素直に感情を
伝えられない自分にイライラ



自分の立ち位置が明確になり、
更に怒りのパワーで前向きに

穏やかに見えても理詰めで責めていた



違っていいを受け入れられるようになった

怒りが蔓延している
会社に疲れてしまいました



アンガーマネジメントと
ワールドチャンピオンの両立が楽しい

正義感の塊で、自分の正義に
合わないことは真っ向から反論していた



自分の正論を一旦立ち止まり、
熟成してから相手に伝えられるようになった

怒られ、堪え、反射的に怒りを覚える



怒りの答えが分かり、感情に納得出来た

娘と大喧嘩、父との関係も険悪に



父が幸せと言ってくれる、後悔なくて済む

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

#049	いつもイライラ、勇ましい怒りん坊	3
	千葉県千葉市／菅野昭子さん	
#050	自己中心的で正義感が強く、誰彼問わず物申していた	5
	大阪府東大阪市／正木 忠さん	
#051	素直に感情を伝えられない自分にイライラ	7
	埼玉県／宮田久美子さん	
#052	穏やかに見えても理詰めで責めていた	9
	宮崎県都城市／塚田陽二郎さん	
#053	怒りが蔓延している会社に疲れてしまいました	11
	愛知県／桐生侑花さん	
#054	正義感の塊で、自分の正義に合わないことは真っ向から反論していた	13
	千葉県習志野市／熊谷 敬さん	
#055	怒られ、堪え、反射的に怒りを覚える	15
	千葉県／三上 淳さん	
#056	娘と大喧嘩、父との関係も険悪に	17
	福岡県飯塚市／大谷香里さん	



#49

菅野 昭子 さん

千葉県千葉市 / 産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、研修講師

● Profile ●

アンガーマネジメントで講師デビュー。
現在講演、研修、カウンセリングと精力的に活動中



いつもイライラ、
勇ましい怒りん坊

（菅野昭子さんの
アンガー・ヒストリー）

勇ましい怒りん坊で
職場でも家庭でも
イライラしていた

あくびをただけなのに
子どもに怖がられ
ショックを受ける

アンガーマネジメント
に出会う

怒りに点数をつけることで
ダイナミックに楽になり
無駄に怒らなくなった

アンガーマネジメントを
伝えることで喜びや
楽しみが広がった

\\ いいね! /



職場でも家庭でも忙しくてイライラしていた

以前の私は職場で上司に「会議の進行が悪い！」と食ってかかる程の勇ましい怒りん坊でした。出産後すぐに職場に復帰したこともあり、仕事と子育てで忙しくて、子どもには「ちゃんとしなよ！」とつい怒鳴ってしまうこともありました。いつもイライラしていたと思います。ある日、私があくびをして腕を上げると、子どもがビクッと怯えたのを見て、これはいけないと思っていた時にラジオのゲストとして安藤代表が話しているのを聞いてアンガーマネジメントを知りました。

当時はまだ日本アンガーマネジメント協会もできたばかりで今ほど認知されていませんでしたが、よくわからないままアンガーマネジメントファシリテーター養成講座に参加しました。

アンガーマネジメントとの出会い

実はアンガーマネジメントファシリテーター養成講座がアンガーマネジメントを伝えることのできる講師の養成講座と知らずに参加したので、最初は「あれ？」と思っていました。受講する前にアンガーマネジメント診断を受け、自分の怒りの特徴を確認することができるのですが、受講時に安藤代表から「君一番だったよ！」と満面の笑顔で言われました。私の怒りん坊具合がストレートに診断に出ていたようです。

アンガーマネジメントをはじめとても楽になったのは自分自身の怒りに点数をつけるスケールテクニックでした。このテクニックは怒りの強い人に効果的だと思います。私自身も点数をつけるようになり10日くらいで怒りの温度が下がったのを実感できました。



▲ 野外で登壇することも



▲ アンガーマネジメントに出会う前



今までムダに怒っていたことに気が付いた

冷静に伝えることができるようになった

アンガーマネジメントをはじめて怒鳴ることが減っていき、自分では楽になったと感じてもすぐに変わったわけではありませんでした。子どもが落書きをしたときに「ママはアンガーマネジメントをやってるから怒ってないよ」と言ったら子どもが泣き出したのです。自分では理性的に言っているつもりでしたが顔に怒りが出ていたようです。

これは上手くいっているかもと感じたのはアンガーマネジメントをはじめて半年ほど経った頃のことです。子どもが開封したばかりの瓶のケチャップひっくり返してしまったのです。その時私は怒るのではなく、自然に次はこうならないようにどうするといいかと話しをすることができ、変化を実感できました。

アンガーマネジメントをはじめると家族に宣言し、年に一度家族に通知表をつけてもらうようにし、その中で「アンガーマネジメントをつづけた方がいいか」という質問には全員一致で「ぜひ続けてほしい」と書いてあったのを覚えています。

楽しみながら伝えていきたい

子どもが通っていた学校に営業に行き生徒に向けてアンガーマネジメントキッズ講座を何年か続けて行っていました。その時に受講してくれた生徒が高校生になり、アンガーマネジメントティーン講座を行ったときに挨拶に来てくれたのはうれしかったです。最近では企業向けにハラスメント防止等の講座を行うことが増えました。日本アンガーマネジメント協会の講座は時代に合わせ必要とされる形になっていると感じます。

数年前に10年後の自分の姿をイメージして「海外に呼ばれアンガーマネジメントを伝えている」という夢を描きました。予定のない壮大な夢ですが、会社に勤めながら子育てのためにと受講したアンガーマネジメントファシリテーター養成講座がきっかけで独立して講師を生業とするようになったことを考えると、できるかもと明るい未来を想像することができます。楽しみながらアンガーマネジメントを伝えていきたいと思えます。



▲ 家族の応援

メッセージ



アンガーマネジメントファシリテーターになった頃は会社員として働いていて、子育てをする中で役に立てばと思っていただけで、自分が講師をするなんて想像もしていませんでした。今は会社を退職し独立しています。

はじめてみようかなと思った時がチャンスです。思ったときが踏み出す時です。

一緒にアンガーマネジメントをはじめませんか？



▲ 講演風景



#50

正木 忠 さん

大阪府東大阪市／経営コンサルタント

● Profile ●

企業向けに様々な経営支援を行ないながら、研修等でアンガーマネジメントの素晴らしさを伝えています



怒りっぽく自己中心的だった私

以前の私は怒りっぽく、目つきが悪いからか、自分では普通にしているつもりでも「なんか怒ってんの？」と聞かれることがよくありました。当時はイライラすることが多かったのですが、気に入らないことがあると、「言う」という行動に出ることがあったように思います。また、トップの方に対しても、臆せずモノ申したり、周りの人の代わりに自分が「言う」という行為に出たり、正義感が強かったように思います。また、自分の考えていること以外は「アウト」で、「あなたがおかしい」と自己中心的な考えを持っていました。でも、友人や家族、特に子どもに対しては優しく甘い面もあったんですよ。



▲ アンガーマネジメントを知る前の私

アンガーマネジメントとの出会い

ある日、懇意にしていた社長からアンガーマネジメントの本が面白いと言われ、本を読んでみたことがアンガーマネジメントとの出会いでした。社長から本を2～3冊借り、読み進めていくと「これは自分の事やん！」と思うところがあり、本を部分的に抜粋して研修先で「アンガーマネジメント」を伝え初めました。そして、これは本格的に資格を取って伝えていこうと思ひ、アンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得しました。当時長女の大学受験失敗もあり「自分も何か頑張ろう」と思ったことも後押しとなりました。



▲ 日本アンガーマネジメント協会本部委員の皆さんと

自己中心的で正義感が強く、
誰彼問わず物申していた

（正木忠さんの
アンガー・ヒストリー）

怒りっぽく自己中心的で、「怒っているの？」と聞かれることが多かった

正義感から周りの人の代わりにトップの方に物申すこともあった

アンガーマネジメントに出会う

「まあいいか、そんな人もいるよなあ」と一息つけるようになった

怒っている自分と理由を自覚出来るようになり、笑顔が多くなった

\\ いいね! /





メッセージ



自分と他人の考え方の違いを
理解出来るようになり笑顔が多くなった

怒っている自分と理由を 自覚出来るようになった

アンガーマネジメントに取り組んでからは、自分の変化が大きかったと思います。「怒っている自分」を自覚出来るようになりました。以前はやみくもに怒っていましたが、今は「～だから怒っている」と自分の怒りを認識出来るようになりました。ついカーッとなって、ということは今でもありますが、よく考えるようになりました。また、自分の中の“こうある「べき」”というところも考えるようになりました。白黒はっきりつけるより、「ああ、グレーってOKやん!」とか「そんな考えの人もいるよなあ」とか「まあええんちゃうか」と一呼吸おけるようになりました。そして、笑顔が多くなったと思います。

アンガーマネジメントを より多くの人に伝えていきたい

実は、2013年日本アンガーマネジメント協会の第1回総会後、安藤代表から声がかかり、全国に支部拠点を作りたいとの話があり、関西支部設立の発起人になりました。当時、関西支部設立に私も含めて5名で携わり、後に関西支部支部長も経験しました。また、日本アンガーマネジメント協会の本部委員に就任する等様々な経験をさせていただきました。

私は、お客様や受講者など、人が喜んでくれることが一番うれしいです。「自利利他（じりりた）」という言葉がありますが、協会や支部の為に尽くしたことは、結果的に自分の利益になっているように思います。自分の利益・損得だけを考えるのではなく、周りが喜んでくれる何かをしていきたいと考えています。

今後も引き続き、アンガーマネジメントを多くの方々に伝えていき、自分自身もアンガーマネジメントを実践し続けたいと、日々活動しています。

私自身、アンガーマネジメントを学ぶことで、自分と他人の思考の違いを考えられるようになったことが最大の収穫です。自分だけが正しい、意見の押し付けだけではなく、他の人の考えも正しい、理解することが重要だと。受講のきっかけは「怒り」かもしれないですが、それ以上にコミュニケーション術としてのメリットを感じられると思います。またアンガーマネジメントがきっかけで人脈や仕事面での広がりが出来たことはもう一つの収穫です。



▲ 研修風景



出版記念パーティーで
いただいた贈り物の
ワインボトル



#51

宮田 久美子 さん

埼玉県／元秘書・元中学校相談員・ひきこもり支援相談士

● Profile ●

不登校・引きこもりの方やご家族の居場所を主催。
アンガーマネジメントで応援しています



素直に感情を
伝えられない自分にイライラ

（宮田久美子さんの
アンガー・ストーリー）

子供の頃受けたトラウマで
自分の感情は話しても
伝わらないと感じ
溜めるようになる

相手に嫌な態度をされる
事も負担に感じ自分の
感情を外に出さないことで
怒りは益々蓄積

アンガーマネジメント
に出会う

自分の感情を相手に
伝えることが悪いことでは
ないことに気づく

試行錯誤の中で少しずつ
必要な場面では自分の
感情を伝え行動が
取れるようになる

\\ いいね! /



幼少期の出来事がきっかけで 感情を表に出さなくなる

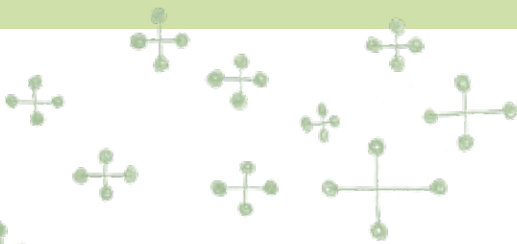
私は4歳の時、友達からたわいのない頼まれことをされたことで、その祖母の方から酷い誤解を受けました。その時に事情を誰からも聴いてもらえなかった経験から、自己主張をしなくなりました。それでも生粋の正義感からなのか、友達を守る為には相変わらず怒ることはあるのですが、自分を守る為の怒りを伝えることは出来ず、自分の中に溜めてしまうことが多くなりました。そして結婚後は、家族間での価値観の違いで不満が募ることが増え、やり場のない気持ちを感じつつも、その気持ちを封印してやり過ごしていました。

アンガーマネジメントとの出会い

2011年に知人から紹介された書籍で、アンガーマネジメントを知りました。その後体験講座を受講し、半年程は書籍と体験講座から得た知識で実践しておりましたが、育児で悩むことも増え、2012年にアンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得しました。その後、2015年に中学校の相談員となり、2016年にアンガーマネジメントキッズインストラクター・トレーナーの資格を取得しました。このキッズ向けのアンガーマネジメントを学んだことで、更に内容が腑に落ち、家族に対しても少しずつ自分の気持ちを伝えられる様に意識するようになりました



▲ トレビの泉にて
せっかく行ったのに工事中の悲劇



自分の立ち位置が明確になり、
更に怒りのパワーで前向きに

試行錯誤を重ねることで、 より自分の感情に素直になる

私は講師であることで、自分のアンガーマネジメントの理解が深まっていくことを感じます。常に自分の立ち位置を自覚し、自分の感情の判断を客観的に意識するようになりました。また、自分にとって怒る必要がある場面では、以前より少しは相手に伝えることが出来るようになり、更に一番変わったことはどのように行動に移せばいいのかを考え、それを実行出来るようになりました。

孤独な人達に必要な居場所

不登校の子ども達の中には、義務教育を終了し学校という集団から卒業すると、社会から孤立してしまう場合があります。今はひきこもり支援相談士の立場から、義務教育を卒業した後に高校への進学を希望しない、または高校を中退した子ども達や、成人に達したひきこもり気味の方やそのご家族が参加出来る居場所を主催し、運営しています。

活動を通して大切にしていることは、話しやすい雰囲気を作ることや自然に触れて癒されることです。更に、誰かに自慢出来る武勇伝が生まれる様な楽しい経験を目指しています。この活動の私の原動力は、過去に感じた怒りです。怒りのエネルギーはプラスに変換することも出来て、それはとても大きなエネルギーにもなります。

自分が出来ることは僅かなことかも知れません。しかし、子ども達やご家族にとって、少しでも思い出が作れる場になれば嬉しく思います。

メッセージ



怒りの感情表現が苦手な方も、アンガーマネジメントが手助けになります。

例えば、言い返さなくて辛い場合、他の方法を選択してもいいよと言われたら、逃げ道が増えますよね。

私にとってアンガーマネジメントをやり続けることは、自分に言い続けてあげることです。

誰かに怒って困っている人も、怒れなくて困っている人も、一緒にアンガーマネジメントを学んでみませんか？



▲ 講座にて



▲ アンガーマネジメント診断講座にて



▲ 子ども達との楽しいひととき



#52

塚田陽二郎さん

宮崎県都城市 / 福祉施設管理者

● Profile ●

福祉の現場で「虐待」や「ハラスメント」の防止のため、アンガー・マネジメントを伝え寛容な社会になることを夢見て活動しています



（塚田陽二郎さんの
アンガー・ヒストリー）

福祉施設で
虐待やハラスメントが
問題となっていた

職員の不適切な行動や
ストレスをなくし
離職を減らしたい

アンガー・マネジメント
に出会う

自分が感情を抑え
込んでいることに
気が付いた

伝え方を工夫し
関係を改善し
ストレス軽減できた

\\ いいね! /



自分は穏やかな人間で 怒りとは無縁だと思っていた

福祉施設に勤務しており、利用者への虐待や施設内のハラスメント等が問題となっていて、アンガー・マネジメントに興味を持ちました。普段は利用者から投げられる言葉や態度に999回は聞き流せていたのに、1,000回目に反射的に反応してしまい問題となり退職していってしまう職員もいました。いつもやり過ごせていたのに、たった一回やり返してしまったらそれで終わりです。そういう不本意なやりとりをなくしたいと思っていました。しかし自分自身は穏やかな人間なので、アンガー・マネジメントは関係ないと思っていたというのが正直なところでした。自分の為でなく周囲のために必要と考えていました。

アンガー・マネジメントとの出会い

最初に受講をしたのはアンガー・マネジメント応用講座。アンガー・マネジメントのテクニックを教えてくれる講座でした。ためになると感じ、職場でも講座を開催したいと最初は講師を招くことを考えていました。しかしその後、自分が伝えられるようになるとアンガー・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。

アンガー・マネジメントをはじめてみて気が付いたのは、自分は怒りの感情を抑え込んでいたということです。怒る必要があるのに怒らずに穏やかな自分を演じていましたが、とてもストレスがたまっていたのです。そして怒っているのではなく相手に冷静に伝えているつもりでしたが、「こうしてほしい」というリクエストを伝えず理詰めで正論をぶつけていただけだったことにも気が付くことができました。



▲ 穏やかに過ごす
秘訣。
海を見て波の音
を聞きに行く

穏やかに見えても理詰めで責めていた



違っ ていい を受け 入れら れるよ うにな った

相手に伝えることを整理できた

実際に学ぶ前は職員が怒らなくなるようにと思っていましたが、アンガーマネジメントは怒らなくなるためのものではなく、怒りで後悔しないようになるためのものだとして理解できました。そうすると自分の怒りの感情に目を向けることができ、相手の怒りはどこからきているのかを考えることができるようになりました。怒りの感情は自分の中の何か大切なものを守るための「防衛感情」と日本アンガーマネジメント協会では伝えていきます。福祉の職場では病気や障がいなどがさせることで、言ってもわかってもらえないこともあります。そういう時に相手は何を守ろうと思っているのかと考えることができるようになったのはとても良かったです。相手が何を大切にしているのか、自分は何を大切にしているのか、それを考え、相手に「こうしてほしい」とリクエストを伝え、それが難しい場合でも他に出来ることを選択することができるようになりました。

福祉の世界で広めていきたい

アンガーマネジメントを学びはじめてすぐコロナ禍となりました。困ったことも多かったですが、アンガーマネジメントをオンラインで学べるようになったのは大きなことでした。様々な認定講座を受講し、感情をコントロールし、相手に伝えることの重要性を感じました。

昨年定年を迎え、現役で働いてはいますが今後働き方も変わると思います。その時はこれまでのつながりを活かし、福祉の職場にアンガーマネジメントを伝えていきたいと思っています。福祉に携わる職員や、当事者のご家族など、アンガーマネジメントを知っていると楽になる方が多いと思います。そういった方へアンガーマネジメントを届けていきたいです。



▲ 日本アンガーマネジメント協会
関西支部のアンガーメン
トファシリテーター仲間とコラボ



▲ 日本アンガーマネジメント協会
九州・沖縄支部活動での表彰

メッセージ



アンガーマネジメントは怒りっぽい人のものだから自分には関係ない、そんな風に思っている方の中にも、怒りの感情を抑え込んでしまい苦しくなっている方はいると思います。アンガーマネジメントは怒ってしまった後悔も、怒ることができない後悔もなくすることが出来ます。自分を正当化するために違う考えを排除するのではなく、違っていいと受容できる寛容さを持つこともできます。

日本アンガーマネジメント協会には住んでいる地区によって支部があり、仲間もできるので、一歩踏み出してみると自分の世界が広がります。そういったつながりもとても大切だと感じます。

怒りの感情と向き合えると自分の大切なものが見えてきます。気軽にはじめてみませんか？



#53

桐生 侑花 さん

愛知県 / 会社員、フットゴルフ日本代表

● Profile ●

企業内FPとして勤務。取引先や同僚等にアンガー・マネジメントを伝えています。趣味はフットサル・フットゴルフです



怒ることが仕組みとなっている会社に違和感

以前の職場では、営業成績が悪いと同僚の前で叱責されることが日常的に行われる体質がありました。自分もその環境で過ごすうちに、“仕事が出来ていれば無表情”、“出来ていないときは泣いている”、とマイナスな感情になることが多くなり、次第に周りから慰められている自分がいました。また、そのような環境から、怒りを家に持ち帰り、母に当たることも増えてしまいました。そんな時でも母はいつも私を優しく受け止めてくれたのですが、母に心配をかけている自分にも自己嫌悪し、悩むこともしばしばありました。そして身体も心も壊し、結婚も期に、母に心配をかけたくないことも重なり、心機一転して転職を決めました。

アンガー・マネジメントとの出会い

転職後怒りでの大きな問題はなかったのですが、しばらくして以前の職場がアンガー・マネジメントを研修に取り入れたことを耳にし、自分でも何が変わるのかにとっても興味がわき、アンガー・マネジメント入門講座を受講したのが、アンガー・マネジメントを始めたキッカケです。その後学びをもっと深めたいと思い、アンガー・マネジメントファシリテーターの資格を取得しました。アンガー・マネジメントを学んだことで、“怒りは身近な対象ほど強くなる”ということも理解でき、より“怒りで家族に対する後悔はしたくない”と努める自分がいるようになったと思います。



▲ がんで入院中



▲ 結婚式のケーキ

怒りが蔓延している
会社に疲れてしまいました

（桐生侑花さんの
アンガー・ヒストリー）

怒りの体質のある職場で
自然にマイナスの感情が
溜まるようになる

職場での怒りを持ち帰り、
母にぶつけてしまうことに
自己嫌悪と悪循環が続く

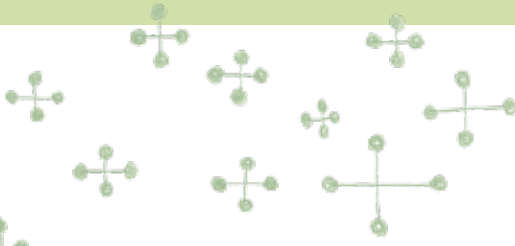
アンガー・マネジメント
に出会う

家族に対して怒りで後悔
しないよう努める自分に気
づき、より頑張ろうと思う

公私でアンガー・マネジ
メントを実践することで、
人生を楽しむ！

\\ いいね! /





メッセージ



組織で働いている方にとって、同僚や上司、部下などとの人間関係をどのように円滑にするか、また誰かが困っていたときに自分がサポート出来ることをどう上手く伝えるかなどに、アンガー・マネジメントはとても有効なツールだと思います。アンガー・マネジメントを学ぶことで、周りの価値観を大切に、また受け入れられるようになり、周囲とのコミュニケーションもしやすくなると思います。ぜひ一緒にアンガー・マネジメントを学んでみませんか？

日常業務にアンガー・マネジメントを取り入れてハッピーに

私のアンガー・マネジメントの実践は、講座を開催するというよりも、日常業務に用いていることが多いです。職場では子育てでイライラしている若手社員へのアンガー・マネジメント的なアドバイスをしたり、社外の方へもハラスメント絡みの会話がキッカケで良い方向に進んだり、非常に役立っています。

最近はアンガー・マネジメントを知っている方も増えましたが、一部間違った解釈をしている方には正しくお伝えすることも、自分の勉強になっていると感じます。

また、自分自身もアンガー・マネジメントの知識が身についたことで、怒りを爆発させることがほぼ無くなったとも思います。会社での周囲の評価も、“面倒を見てくれる人”、“サポートをしてくれる人”といったことを言われることが多くなり嬉しいです。

日本代表でワールドチャンピオンに！

元々公明正大の気質を持つ私ですが、アンガー・マネジメントをキッカケに、自分の正義を振りかざすことが少なくなったのも大きな変化かなと思っています。近年多様性の尊重を耳にするようになりましたが、まさに他者の価値観も尊重し、お互いの違いを認めあう大切さを感じます。

また私は趣味でフットゴルフもしておりますが、昨年は日本代表としてアメリカで開催されたワールドカップに出場しました。初参加での緊張と、海外の大会であったことから、正直当初は馴染めないところもありましたが、最終的に日本団体女子が優勝してワールドチャンピオンの一員になれたのはとても誇りに思います。今後ともフットゴルフの普及に向けても頑張っ



▲ 企業様向け講座の控え室写真



▲ 協会の公募で行った研修講師

アンガー・マネジメントと
ワールドチャンピオンの両立が楽しい



#54

熊谷 敬 さん

千葉県習志野市 / 研修講師

● Profile ●

企業で管理職として働いてきた経験を活かしアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



正義感の塊だった私のターニングポイント

昔の私は正義感の塊で自分の正義に合わないことがあれば、誰だろうと真っ向から反論していました。管理職になってからもミスをした部下に対して怒鳴るパワハラ上司でした。

2007年グループ会社の事業所に異動した時のことです。ある派遣社員から事業所の問題について相談があり、改善策を持ってきたので「いいよ、やってみて」と言いました。今までなら問題点を聞いたら自分がその解決策を考えて指示していたのですが、異動して何も知らないのが功を奏しました。その時自分の価値観を押しつけず、部下は怒らなくて良い、話を聞いてやれば良いということが分かりました。その後も「聞くこと、いいよと言うこと」を繰り返すと部下のモチベーションが上がり、会話や交流も増えていきました。ただ、他部署に対しては問題があれば相変わらず烈火のごとく怒っていました。

アンガーマネジメントとの出会い

2019年会社でリストラが敢行され、私は定年まで1年を残して早期退職を選択しました。再就職支援制度を利用しルート担当の方に相談中「部下は怒らなくて良い」ということを管理職の方に伝えたいという話をしました。すると講師になることを提案され、アンガーマネジメントを紹介されました。私はこれを学ぶ必要性を感じ、まずは資格を取ろうと同年7月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。



▲ 労働組合研修旅行中、貸し切りバスが故障！



▲ キャンプの夜、七輪で暖を取る



▲ 筑波山へ登山中

正義感の塊で、自分の正義に合わないことは真っ向から反論していた

熊谷敬さんのアンガー・ヒストリー

正義感の塊で、自分の正義に合わないことは真っ向から反論していた

新しい事業所への異動後部下からの相談で意識がガラッと変わった

アンガーマネジメントに出会う

自分の「べき」を知り、気づかなかった怒りも認識出来るようになった

他者の価値観を受け入れ、自分の正論をまろやかに表現出来るように

\\ いいね! //





自分の正論を一旦立ち止まり、
 熟成してから相手に伝えられるようになった

自分の「べき」を知り、今まで気付かなかった怒りにも気付くようになった

以前は自分が正義であると即座に正論を口にするが多かったと思いますが、アンガーマネジメントを知ってからはその正論を何度も心の中で繰り返し、熟成してから「まろやかに表現」するようになりました。同時に自分に対するイライラにもいい加減に許せるようになりました。アンガーマネジメントコンサルタントの資格取得後、参加したアンガーマネジメントセッショントレーニングでも大きな気づきがありました。まず、自分が何に対して怒っているのか。クライアント役を演じることで自分の怒りの感情を聞いてもらい自分の「べき」を知ることが出来ました。また元々妻や子どもに対して怒ることはなかったのですが、セッショントレーニングでクライアント役を演じるために怒りのネタ探しをしている時、よく思い返してみると妻や子どもとの会話の中で「モヤッと、イラッのイ」くらいはあることに気付きました。私は「強く怒る、言葉や態度にする」ことだけが怒りだと思っていたのですが、「イラッ、モヤッ」も怒りの感情だと認識出来るようになりました。

中高生や企業の管理職向け研修を目標に

現在オンラインで「アンガーマネジメント入門講座」他数種類の講座を開催、関東支部の勉強会スタッフとして活動しています。今後の目標は取得済みのアンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナーの資格を活かし中高生に伝えることです。「価値観は人によって違うし、全部正解」ということに気付いてもらえたら良いなと思います。またこれまでの経験を活かしてアンガーマネジメントをベースに管理職向けの企業研修をしていきたいと考えています。



▲ 松戸の親子イベントでミニ講座担当

メッセージ



アンガーマネジメントを学ぶと、人とのかわり方に余裕が出来、視野が広がります。そして他人だけではなく自分にもやさしくなれます。自分の価値観と向き合い、自分を信じる事が出来るようになると、自分に自信が持てるようになります。上手いかわりなくとも誰のせいにもしないし、誰のことも否定しなくなります。一言で言うと「生きやすくなる」かな！



▲ 昔の仲間と金沢で夜の一杯



▲ 一歳8ヶ月の孫とお散歩中



#55

三上 淳 さん

千葉県/フリーライター

● Profile ●

パチンコライターを目指し転職。中途採用でパチンコ業界に入職し、業界にアンガーマネジメントを広げる活動を展開中



お客様の怒り、上司と部下の板挟みで怒る日々

厳しい両親のもとに生まれるも一人っ子でわがままに育ってきました。大学院を修了しましたが、わがままが抜けきれず人と違った仕事をしたいの思いを持っていました。宅配便の仕事や物流センターでの勤務、配送センターでの管理職も経験しましたが、元来パチンコを生業にしたい（パチンコライターになりたい）との思いを抱いており、中途採用でパチンコ業界に転職しました。約17年間パチンコ業界に勤めましたが、遊技で負けてしまったお客様からの怒りの声や、社内での人間関係、特にアルバイトの職員が多く、私の上司とそのアルバイトの職員達との板挟みによるストレスを多く経験しました。それらの怒りに反射的に反応してしまう当時の自分がおり、また、その怒りをどのように解消すればいいかわからず思い悩んでいました。

アンガーマネジメントとの出会い

新型コロナウイルスが世界的に蔓延していた頃、当時勤めていたパチンコ店からある有名な小売業へ接客スキルの質向上の目的で異業種出向の辞令を受けました。当時の会社の背景を考えると仕方なかったと思いますが正直、私には合いませんでした。また両親の体調の問題もあり、2021年11月末で退職しました。退職後は自宅のできる仕事と思い、ラジオのハガキ職人をしていました。その時のあるラジオ番組がアンガーマネジメントを知るきっかけとなりました。



▲ 毎月の理事会にて

怒られ、堪え、反射的に怒りを覚える

（三上淳さんのアンガー・ヒストリー）

大学院卒業後様々な職業を経て念願のパチンコ業界へ入職も怒りに悩む日々

コロナ蔓延で異業種出向するも合わずに退職
ラジオのハガキ職人に

アンガーマネジメントに出会う

今まで悩んできた怒りの本質を理解
怒りに答えを見いだせた

パチンコ業界にアンガーマネジメントを広め怒りの答えを見つけてほしい

\\ いいね! /





怒りの答えが分かり、感情に納得出来た

怒りの仕組みがわかってなかった

アンガーマネジメントを学んで一番思ったことは怒りの答えが分かったこと、多様性が重要であること、の2点です。以前はただ怒られたり他人の怒りを聞いたり、怒りの仕組みが分かってないから怒りの感情に漠然と大きなストレスを溜めていました。以前私が勤めていたパチンコ店はお客様第一主義で私が生まれ育ってきた時代背景（昭和～平成）もあり、お客様の怒りを当たり前のように全て受け入れ、職員同士の板挟みによるストレスもそのまま受け止めていました。その当時はお客様や職員間の怒りの本質もわからないまま、それが当たり前だと思ってストレスになっていたのだと思います。

ただ、今は怒りを記録し見返す作業をしています。その作業を繰り返すことで自分や他人の怒りの答えがなんとなく出せるようになってきました。私にとってこの怒りの答えが分かることはとても重要なことでした。答えが分かれば感情に納得できます。その作業を繰り返すことで似た経験をしたときに生かすことも最近では出来るようになってきました。

パチンコ業界にアンガーマネジメントを

パチンコ業界に私と同じような感情を抱いている人は多いと思います。私はアンガーマネジメントと出会い勉強していく中で、怒りの答えを見つけることができ、怒りの仕組みや人間の多様性に気づき、様々な怒りの感情に納得できました。その経験を今後自分が伝えることにより、同じような悩みを抱えている人の助けになればと思い、日々アンガーマネジメントの勉強中です。



▲これからアンガーマネジメントをパチンコ業界に広めるためのアナウンス



▲実際の入替作業を教えているところ

メッセージ



パチンコ業界はお客様第一主義がまだ根強く残っていると思います。アンガーマネジメントと出会うまでは私もお客様の怒りをそのまま受け止め、すべての怒りの感情を受け止め続ける日々で、自分でもどうしていいかわからないモヤモヤした感情を消化しきれずいました。

アンガーマネジメントに出会って学んでいくうちに怒りの感情にも答えがあると理解できました。答えがあるならその感情も理解することができます。理解ができれば納得することができ上手く怒りの感情を消化することができます。

私と同じような悩みを持つパチンコ業界関係者様、私でよければお手伝いさせていただきます。一度アンガーマネジメントを学んでみませんか？



#56

大谷 香里 さん

福岡県飯塚市 / 会社経営

● Profile ●

アンガー・マネジメントに出会い家族と関係修復できたことから、この経験を伝えたいと活動中



娘と大喧嘩、父との関係も険悪に

大谷香里さんの
アンガー・ヒストリー

父の事業を引き継いだ頃から父や娘との関係悪化「嫌だな」と思う日々

娘からのSOS、移動中にアンガー・マネジメントの本を読む

アンガー・マネジメントに出会う

娘から「ごめんね」父からすごく幸せだ3年ぶりの和解

私の様な母親を作らないその思いを抱き活動中

\\ いいね! /

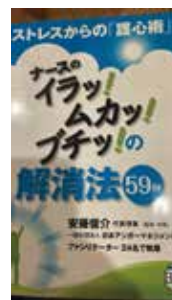


仕事と子育てのストレスから怒りが爆発

若いころは怒りの感情で悩むことはなかったと思います。今思えば父とは事業を継承した頃から事業内容や父の経営方針への不満から喧嘩が耐えなくなり険悪な状態になりました。事業の将来的な不安も大きかったと思います。同じころ家では娘の態度が気に食わず喧嘩の日々でした。娘は学校の人間関係で悩みを抱えていたのにそれに全く気づかない私は大きな声や威圧的な態度で怒り、罵り、時には物が飛び交い怒った原因すらわからなくなる喧嘩が朝まで続くという思い出したくないほどの最悪な状態でした。仕事と家事の両立に子育てや経営者としてのストレスが蓄積されて心に余裕がありませんでした。子どもの頃から大好きだった父を嫌いになり娘の心を傷つけたのではないだろうか悩んだ苦しい日々が続き、いつか来るであろう父との別れも後悔しないだろうと覚悟していました。

アンガー・マネジメントとの出会い

12年ほど前、私が所属する団体の研修講師候補の中に安藤代表の名前を見つけました。もともと心理学に興味がありTVで見たこともあり推して講師をお願いしました。研修までの間に本を購入して読みつつ、娘への接し方を工夫したところ娘の態度が激変しました。これはすごい!と感じたので講師で来られた安藤代表にアンガー・マネジメントの習得についてお聞きして講座を受けることにしました。これが私とアンガー・マネジメントとの出会いです。



▲ アンガー・マネジメントとの出会いとなった本



父が幸せと言ってくれ、後悔しなくて済む

娘からごめんね。父と10年ぶりの和解

代表の本を最初に読んだのは、「激務で辛い」とSOSしてきた東京の娘の元へ向かう道中でした。到着後半日も娘に放置され部屋にも入れず私の怒りは爆発寸前でしたが、著書の通りに相手の立場、状況、考えを先ずは受け入れてみようと思ってきました。明け方帰宅した娘にお疲れ様と声を掛けたところ、娘から「ごめんね」と。私が少し娘の状況を受け入れたら喧嘩にならない事を体感し、アンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得することにしました。最初の頃は失敗ばかりでしたが、次第に父や娘と喧嘩する回数も減っていきました。

数年後息子の留学を機に80歳の父がスマートフォンを所持すると1日に何度も何度も同じ事を聞くので認知症をうたがっていたら「何度同じ事を聞いても娘が同じ態度で教えてくれたので聞きやすかった」と話していて、『今が一番幸せ、いい娘を持って幸せ』と話す父を見ているとトレーニングを続けてよかったですと実感し、いつ別れが来ても後悔しないだろうと私も幸せな気分になります。

私の様な母親を作らない、保護者に伝えたい

会話は言葉のキャッチボール。心をフラットにして相手を受け止めやすいように投げれば受け止めやすいように返してくれる。アンガーマネジメントを学んでいなければ父との10年越しの和解も訪れなかったと思います。私の様な母親を作らないために！と始めたアンガーマネジメントを伝える活動も企業中心からようやく保護者に届くようになりました。『明るい未来の為に家族の幸せの為にアンガーマネジメントを学びましょう！』と一人でも多くの方に伝えていきたいと思っています。



▲笑顔で過ごせるようになりました

メッセージ



今の私のモットーは「会話は言葉のキャッチボール、相手が受け止めやすいように投げあげれば相手も受け止めやすく返してくれる」です。

当時様々なストレスから反射的に怒りの感情を抱き、結果として大好きだった父や娘との関係性も悪くなり、怒りの感情をすぐに抱く自分と、それが家族との関係悪化につながっていることに悩んでいました。

アンガーマネジメントを学び、相手の立場、状況、考え方を先ずは受け入れてみよう実践し、結果それが私にとっての成功体験となり、父や娘との関係も良くなるきっかけとなりました。

私と同じ悩みを抱えている方に、私の経験が少しでも良いきっかけになればと思っています。

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.7

発行：2024年3月29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 © 2024 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. 7



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/>