

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. 1

Before After

イライラして周囲を傷つけ
後悔していた。



心地よさを実感。
24時間アンガーマネジメント!

自分の中に「怒っちゃいけない」
と思う自分がいた。



嫌なことは嫌だと
言っているんだとわかった。

「怒れないはず」の私が、
出産後のイライラに悩まされる。



アンガーマネジメントのおかげで、
上手に怒れるようになった。

我慢して怒りを溜めては
ドカン!と爆発させていた。



職場の風通しが良くなると
皆の怒りも流れていった。

どうしたら相手の間違いを
正すことができるか考え続けていた。



多様な考え方や価値観を
受け入れられるようになった。

何かがあったわけではないけれど
モヤモヤしていた。



一緒にアンガーマネジメントに
取り組む仲間ができた。

机を叩いて激しく
部下を怒鳴りつけた経験も。



自分が変わると
すべての関係が良くなった。

努力すればなんでもできる
と思っていた。



自立するって、
頼るところを見つけられること。

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

#001	イライラして周囲を傷つけ後悔していた。-----	3
	兵庫県尼崎市／垣尾成利さん	
#002	自分の中に「怒っちゃいけない」と思う自分がいた。-----	5
	大阪府大阪市／尾崎沙千さん	
#003	「怒れないはず」の私が、出産後のイライラに悩まされる。-----	7
	青森県むつ市／新出三由希さん	
#004	我慢して怒りを溜めてはドカン!と爆発させていた。-----	9
	福岡県那珂川市／吉川高貴さん	
#005	どうしたら相手の間違いを正すことができるか考え続けていた。-----	11
	埼玉県さいたま市／南 美詠子さん	
#006	何かがあったわけではないけれどモヤモヤしていた。-----	13
	神奈川県横浜市／藤田作樹さん	
#007	机を叩いて激しく部下を怒鳴りつけた経験も。-----	15
	大分県大分市／大石 緑さん	
#008	努力すればなんでもできると思っていた。-----	17
	北海道帯広市／青木智美さん	



#001

垣尾成利 さん

兵庫県尼崎市／会社員

● Profile ●

日々ブログを更新し、月に2回アンガーマネジメント
入門講座を開催しています。



（垣尾成利さんの アンガー・ヒストリー）

毎日何かしら
イライラしていた

家庭でも職場でも
怒りに振り回され、
後から反省

アンガーマネジメント
に出会う

毎日アンガー
マネジメントに取り組み
自分の感情と向き合う

自分が変わったことで
周囲の反応も変わり、
居心地の良さを実感

\\ いいね！ /



24時間、いつでもどこでもイライラしていた

アンガーマネジメントに出会う前の私は、家庭でも職場でも、いつでもどこでもイライラしていました。自分のルールがあり、こだわりも強く、怒りを周囲の人たちにぶつけ、今考えるとアウトな発言・態度・行動をしていたと思います。不満を不満のまま、反射的に相手に投げつけてしまい、「言い過ぎたかな……」と後悔することもありました。

もともと私はネガティブで我が強く、自分の中の「こうするべき」「こうあるべき」という思いも強いです。そのことで周囲にきつく当たり、とくに妻には本当に迷惑をかけていました。自分を守るために、怒りの感情で大切な周囲の人を傷つけていた、それがアンガーマネジメントに出会う前の私です。

「あ、人生変わるかも……」 と思えるほどの感動があった

私とアンガーマネジメントとの出会いは、会社の90分の研修でした。じつに衝撃的でした。「怒りとはなんだ」ということがとてもわかりやすく説明されていて、これまでの自分の行動に思い当たることがありすぎて反省しました。

そして、「人生が変わるかも……」と確信し、講師の先生に連絡を取り、書籍を買い、説明会に参加し、背中を押されるよう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んだのです。



イライラして周囲を傷つけ
後悔していた。



Naritoshi Kakio



24時間アンガーマネジメント！ 心地よさを実感。

自分が変われば周囲も変わる

アンガーマネジメントを始めて、私の怒りは自分を守るためのものだったのだと気づきました。自己肯定感が低く、自分を責め、守るため周囲に怒りをぶつけていたということを客観的に知ることができました。そんな自分を意識し、アンガーマネジメントに取り組み続けることで私の周囲に投げる言葉が変わったのだと思います。そうすると、私に対する周囲の関わり方も変わりました。自分が変わったことで、大切にしたい周囲の人の幸せを感じることができるようになったのです。

昨年、結婚25周年を記念して指輪を作ることができました。もしアンガーマネジメントに出会えていなかったら、妻とこんな居心地の良い関係にはなれなかったと思います。とても嬉しく、幸せな時間を過ごせていることに感謝しています。アンガーマネジメントに出会えて本当によかったです。

一歩踏み出すきっかけになればいい

私は毎日ブログを書いています。「24時間 365日アンガーマネジメントファシリテーター」ということを意識するためにも大切な時間となっています。自分のためにしていることですが、少しでもアンガーマネジメントに出会う人が増えてくれれば嬉しいとも思います。

私の人生はアンガーマネジメントを始めていいことがあったと、胸を張って言えます。結果的に自分が楽になりました。

もし変わりたいと思ったなら一歩踏み出すだけです。やれば誰でもできます。怒りの感情をなくすことはできないし、なくす必要もありませんが、行動の選択ができるようになります。ぜひ一歩踏み出してみてください。



メッセージ



私がアンガーマネジメントに出会って一番響いたのは「自分の感情に責任を持つことの大切さ」です。アンガーマネジメントに出会う前の自分はいかに無責任に人に感情をぶつけていたか……。

まずは自分の感情に責任を持ち、変わりたいと思ったら一歩踏み出す、そして続けるだけです。自分のできるやり方で、アンガーマネジメントに取り組んでいきましょう。



▲2017年に「アンガーマネジメントファシリテーター新人賞」を受賞。

◀銀婚式の記念に指輪を作りました。



#002

尾崎 沙千 さん

大阪府大阪市／児童指導員

● Profile ●

3人の子供の母。児童指導員、また、
認定ABAセラピストとしても活動しています。

（尾崎沙千さんの
アンガー・ヒストリー）

怒りの感情に
振り回される日々



喜怒哀楽を感じなくなり
自分を疑問に感じる



アンガーマネジメント
に出会う



気持ちに余裕ができ
感情的にならなくなった



自分の怒りが明確になり
淡々と気持ちが
伝えられるように！

\\ いいね！ /



ロボットみたいになりたい

アンガーマネジメントと出会う前の私は、小さい頃から怒ることを諦めている子供で、とにかく「怒ったらアカン！」「怒るのは悪や」と思っていました。けれども、その反面、怒りの感情を抑えるのに苦労もしていました。

自分の子供にも気持ちをどう伝えたらよいのかわからず、怒りを溜め込んで爆発し、爆発しているあいだも自分の中に「怒っちゃいけない」と冷静に思う自分がいました。

いっそ感情に振り回されないロボットになれば楽だろうなと思い、実際に喜怒哀楽に対して鈍感になれた時期はありました。しかし、怒りを感じにくく、悲しくても涙も出なくなった時に「なんか変や、人間っぽくない」、これではダメだと感じました。

アンガーマネジメントとの出会い

保育園の先生をしていたママ友から「アンガーマネジメント受けに行こう」と、誘われ、そこで、「怒っていいんだ」と教えてもらったことに衝撃を受けました。

「もっとアンガーマネジメントを知りたい！」

泊まりがけで家を空けることがなかった私でしたが、その強い思いで、東京で開催される安藤代表の2日間の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。



自分の中に「怒っちゃいけない」と思う自分がいた。



Sachi Ozaki



嫌なこと
は嫌だと
言っていた
んだとわ
かった。

怒りが明確になった

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座では、「専業主婦です」という受講生は私くらい。それでも、さまざまな地域の人たちと受講しながら、皆それぞれのアンガーを抱えているのだと共有できた時間は、私にとって青春の2日間でした。

受講後は気持ちに余裕ができ、感情的にならずに相手に思いを伝えられるようになりました。

怒りの矛先になっていた子供たちにも、「最近楽しそうにしているな」と言われるようになりました。

アンガーマネジメント手帳（アンガーマネジメントトレーニングブック）を使うようになってからは、さらに自分の怒りが明確になり、子供たちにも気持ちを淡々と伝えられるようになったと感じています。

また、アンガーマネジメントファシリテーターの資格を取ってからは、いつでも講座を開催できるよう事務所を持ち、現在は講座を開いています。

子供にも大人にも アンガーマネジメントを

今は放課後デイサービスで、子供たちにアンガーマネジメントを教える機会をいただいています。

さらに、教育現場でもっとアンガーマネジメントを広めたいと、小中高等学校での出前授業や教員研修にも力を入れています。出前授業では毎回子供たちの受信力の高さや素直さに感動しています。



それぞれの子供たちとは、私と2人きりで出かける時間も作っています。

メッセージ



私の場合は、アンガーマネジメントで人生が劇的に変わりました。日本アンガーマネジメント協会には、地域別に支部が8つありますが、関西支部は愉快的な仲間たちがいっぱいです。ぜひ一緒に支部を盛り上げていきましょう！



小学校でのアンガーマネジメント



#003

新出三由希 さん

青森県むつ市／公務員

● Profile ●

周囲の助けもあり、仕事と育児を両立しています。
趣味のランニングも子供たちと楽しみながら走っています。

（新出三由希さんの
アンガー・ヒストリー）

怒りたくても怒れず、
我慢することが良いと
思っていた

長女を出産後、イライラが
表面化。家族に当たる
自分に思い悩む

アンガーマネジメント
に出会う

念願のアンガーマネジメント
ファシリテーター養成講座を
オンラインで受講

アンガーマネジメントに
日々取り組み、
上手に怒れるようになった

\\ いいね! //

怒らないことは良いこと、
嫌なことも我慢していた

私は、10年前に長女を出産するまでは、怒りたくてもその場で相手に言えず、嫌なことも我慢するのが良いことだと思っていました。「人から悪く思われたくない」という気持ちもありました。それなのに「あの時言っておけばよかった……」と後悔することや、イライラを引きずり心許せる友人に愚痴を言い、不快な思いをさせていたこともありました。

どうしてこんなに
イライラしてしまうのだろう……

そんな私が長女を出産してからは、イライラを表に出すようになりました。長女に怒鳴ってしまった後で、「どうしてこんなことで怒ったのだろう」と後悔し心底悩みました。

そんな時にネットで「アンガーマネジメント」を知り、本を買って読んでみました。そして、2016年に私の住む青森県むつ市から近い岩手県盛岡市で、「アンガーマネジメント入門講座」が開催されていることを知り受講しました。

思わず涙が出るほど腑に落ち、「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て、自分のものにしないで！」と強く思いました。「子供が大きくなったら、東京に受講しに行こう」と楽しみにしながら日々過ごしていました。



第14回つがる地球村一周マラソン大会。表彰状をいただき、記念撮影。

「怒れないはず」の私が、
イライラに悩まされる。出産後の

Miyuki Shinde



アンガーマネジメントのおかげで、
上手に怒れるようになった。

ついにアンガーマネジメントを 深く学び、実践できるように！

2020年はコロナの時代となり、窮屈さを強いられることが増えてきましたが、私にとって良いことがありました。なんとアンガーマネジメントファシリテーター養成講座のオンライン開催があるとの情報を得たのです。さっそく申し込みをし、1カ月間みっちり楽しく勉強させていただきました。

アンガーマネジメントができるようになると、子供に対しては、単に「ああしなさい、こうしなさい」と怒っていたのが、「こうだから、こうしなさい」と、説明を交えて怒ることができるようになりました。たとえば、私の中では部屋を散らかすことは怒ることに決めています。「これはここにしまおう。買ってもらった物は大切にしまいなさい」と言います。また、怒る対象が子供ですので、「このくらいなら子供に怒る必要ないな」と、怒るか怒らないかの線引きができるようになりました。

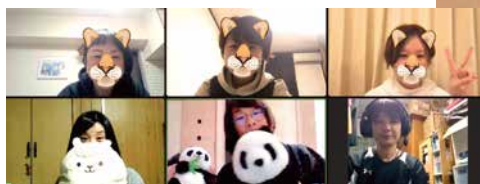
あの時アンガーマネジメントに出会っていなかったら、私は今でも同様に苦しんでいたと思います。また、子供に対してどうなっていたかと考えると恐ろしくなります。



青森の大自然を楽しむ。
かまくらに子供は興味津々。

地域でアンガーマネジメントを 広めたい

私は職業柄、副業ができないため、オンライン勉強会に参加したり、ブログチームでの執筆活動を行ったりしています。将来、地域の方にアンガーマネジメントを広める活動ができればと、日々アンガーマネジメントの実践に取り組んでいます。



▲「おもちゃを片付けよう」の号令で
きれいに並べられたことも。

◀ブログチームでミーティング中。
(本人下段中央)

メッセージ



アンガーマネジメントに取り組むと、「いかに自分に余裕がないか」ということに気づきます。睡眠不足など体の状態が悪いとそれがイライラの原因になるので、体調管理をするようになりました。マラソンも好きで時間を見つけて続けています。アンガーマネジメントもマラソンと同じく練習しながらできるようになっていく嬉しさがあります。皆さんもアンガーマネジメントを学んでみてください。





#004

吉川 高貴 さん

福岡県那珂川市／介護福祉士

● Profile ●

ご利用者様とスタッフお互いが
笑顔になれるように日々活動しています。



（吉川高貴さんの アンガー・ヒストリー）

怒りの感情は見せないが
じつはいつも
我慢して溜めていた



怒りが溢れて爆発！
人間関係を壊したことも



アンガー・マネジメント
に出会う



我慢しなくても
感情のコントロールが
できるようになった



仕事もプライベートも
すべての人間関係が
良くなった

\\ いいね！ /



「今日こそ言ってやる！」で壊れた人間関係

私は介護福祉士として、介護度の高い方や認知症の症状のある方を対象とした施設で働いています。慢性的な人手不足の業界でもあり、職員たちは常に時間に追われがちです。ピリピリとした雰囲気の中で心のゆとりが失われる結果、ご利用者様への接遇に悪影響が出ることもあります。

以前は、そんな職員に上手に注意できず、怒りを我慢して溜め込んでいました。そして、「今日こそは言ってやる」と常にイライラし、最後には爆発するのです。結果、人間関係が壊れ、二度と修復できずに後悔したこともあります。

「ご利用者様に安心して過ごしていただきたい」という気持ちはどの職員も同じなのにどうしても1人で悩んでいました。

喧嘩っ早い同級生を 穏やかに変貌させたものは？

そんな時、関西に住む大学時代の同級生と久しぶりに再会。お互い近況報告をし合い、私の職場での悩みを聞いた友人から、アンガー・マネジメントを勧められたのです。

半信半疑でしたが、学生時代に喧嘩っ早かった友人が穏やかに変わっていることに驚きました。自分もそうなれるかも、と希望が湧き、友人からアンガー・マネジメント入門講座を受講しました。さらに、「これは職場で生かせる」と確信し、アンガー・マネジメントファシリテーターの資格を取る決心をしました。



アンガー・マネジメントを伝えてくれた同級生の中川淳君と。

我慢して怒りを溜めては
ドカン！と爆発させていた。



Koki Yoshikawa



職場の風通しが良くなると
皆の怒りも流れていった。

立場が変わると「べき」も変わると知った

イラッとした時、相手がご利用者様の場合は、「この言動は病気が起こしている」と思うとたいいていのことは許せました。しかし、職員に対して許せないことが多かったのは、「職員はこうあるべき」という理想と現実のギャップだったとわかりました。

介護にはさまざまな立場の人が関わっています。ご利用者様とご家族、医療、看護、リハビリ、事務方など、目的は同じでも、立場が変われば望む最適な方法も変わります。

以前は意見の食い違いでギクシャクすることが多かったのですが、お互いの「べき」を認め合うことで風通しが良くなったことを実感しています。

また、何か揉め事が起こった時にも、「事実」と「思い込み」を分けて、皆が納得できる解決方法を見つけられるようになりました。私自身が職員の気持ちや状態に寄り添えるようになったことも大きいです。今では、職員が、「理解してくれて嬉しい」「不安が減って楽になった」と言ってくれています。

介護の現場から スピーチロックをなくしたい

「スピーチロック」という言葉をご存知ですか？言葉で相手を拘束する行為のことを言います。介護・医療の現場での、身体拘束廃止に向けた取り組みはだいぶ進みました。しかし、「〇〇しないで」「ちょっと待って」など相手の行動を制限するスピーチロックはまだあまり問題視されていません。

相手の身を危険から守るための発言であることが多いのも事実ですが、安易に使うと身体拘束になってしまうので注意が必要です。アンガーマネジメントを広めて、スピーチロックを撲滅することは介護現場を知る私の使命だと思っています。

メッセージ



私は、仕事の現場で生かそうと考えてアンガーマネジメントを始めました。しかし、実際には、仕事だけでなく、家族関係や友人関係が良くなったり、世間の怒りに対する付き合い方がわかったり、日常生活で役立っていることに気づきました。

アンガーマネジメントを学んだことで、仕事もプライベートもすべてうまくいくようになった私と同じ体験を、ぜひ多くの方にしてもらいたいです。



▲アンガーマネジメント講演の様子。



◀15年前は短期で減量できました。



#005

南 美詠子 さん

埼玉県さいたま市 / PC講師、Webデザイナー

● Profile ●

埼玉を中心にアンガー・マネジメントを伝えています。
夫と息子の3人暮らし。趣味は水泳。



（南 美詠子さんの
アンガー・ヒストリー）

白か黒かの二択でしか
物事を考えられなかった

相手の間違いを正そうと
疲労困憊の日々

アンガー・マネジメント
に出会う

自分の怒り癖に気づき
他者の価値観を受け入れ
られるようになった

グレーゾーンが広がり
生きるのが楽になった

\\ いいね! /



白か黒かの二択でしか 物事を考えられなかった

アンガー・マネジメントを知る
前の私は、曖昧さを許さず、正
しいか間違っているか、白か黒
かの二択でしか物事を考えられ

ませんでした。意見が合わない時は自分が正しいという前提で
「どうしたら相手の間違いを正すことができるか」を何日も考え
続けたり、相手の間違いを指摘する長い手紙やメール（結局、
出さない）を書いて疲労困憊したりしていました。

親しくなった人でも一度許せないと思えば即座に連絡先を消
去するなど、極端な言動に自分で自分を持て余していました。

しかし、それでも私は自分が怒っているとは思っていません
でした。「ただ相手の意見に納得できないだけ、自分の正しさを
理解してほしいだけ」、そう思っていました。



アンガー・マネジメントに出会う前。

アンガー・マネジメントとの出会い

ニュース番組の中で短く紹介されていたアンガー・マネジメン
トに強く惹かれ、すぐさまアンガー・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。受講時はまだアンガー・マネジ
メント診断の結果を受け入れることができず、さらに自分の正
義感を思い込みと指摘されて混乱するなど、自分の中で長年正
しいと信じてきた価値観が揺らぐような体験にひたすら困惑し
ていました。

どうしたら相手の間違いを
正すことができるか考え続けていた。



多様な考え方や価値観を受け入れられるようになった。

グレーゾーンが広がり、生きるのが楽になった

「あの人はなぜ、こんなことをするのか」という思いが、じつは「怒り」であることに気づけるようになると、自分を怒らせているものは何か、それは本当に譲れないものなのか、本当はどうしたいのか、相手も自分も笑顔でいるためにできることは何かなど日々自分に問いかけるようになりました。

物事は必ずしも2つに分けられない、まして正しいか間違っているかの二択ではない、ということが理解できるようになると、グレーゾーンが少しずつ広がり、他者の意見や考え方、価値観を受け入れられるようになりました。

変化はまず息子の表情に現われました。以前は私の「正しさ」を探るように顔色を窺っていた息子が、いつしか臆せず何でも言えるようになっていました。許せなかった過去の出来事も、欠点だらけの自分自身もグレーゾーンに入るようになり、生きるのがとても楽になりました。

中高生に伝え、明るい未来を作りたい

2015年4月の認定直後から埼玉で定期的に講座を開講、6年目以降は個人セッションにも力を入れています。受講者の多くは部下を持つ社員で「怒らず相手の間違いを正したい」とおっしゃる方は少なくありません。その姿にかつての自分を重ねながら、アンガーマネジメントをお伝えしています。

8年目に入る今年は、アンガーマネジメントティーン講座を定期的の開講したいと考えています。今の中高生が社会の中心を担う10~20年後には「パワハラ」が消え、誰もが自分らしく働ける社会になっていると信じ、未来への期待と願いを込めて、中高生にアンガーマネジメントを伝えたいと思っています。

メッセージ



物事は2つに分けられないことのほうが多いことに気づいてからはグレーゾーンが広がり、生きるのがとても楽になりました。

アンガーマネジメントは実践が大切だと感じています。テクニックを学んだら自分の怒りを教材として、日々取り組んでみてください。自分の怒り方の癖に気づき、自分が変わることのメリットを感じることができたら素晴らしいですね。



▲コロナ禍でのアンガーマネジメント研修。



◀乳児がいても受講できるよう和室を利用。



#006

藤田 作樹 さん

神奈川県横浜市／外国航空会社人事総務部勤務

● Profile ●

社内でのアンガー・マネジメントの普及や
日本アンガー・マネジメント協会の支部活動に取り組んでいます。



（藤田作樹さんの アンガー・ヒストリー）

資格試験勉強が
うまくいかずモヤモヤ

資格取得できたが
なんとなく
スッキリしない日々

アンガー・マネジメント
に出会う

アンガー・マネジメントの
仲間ができる

自分にできることを
することで
自分も周囲もハッピー

\\ いいね! /



資格勉強でモヤモヤしていた日々

会社の先輩から「何か資格を取っておいたほうがいいぞ」と言われ、社会保険労務士の資格を6年間勉強し、2013年に取得しました。社会人になってから勉強をするというのはなかなか大変で、常にモヤモヤしていたように感じます。無事資格を取得できてからもなんだかモヤモヤしていたと思います。

もともと人とゴタゴタしたりギクシャクしたりすることは苦手で、嫌なほうなので、周囲と揉めるということはありませんでした。周りの人との関係で何かあるということではなく、自分自身がモヤモヤしていたのです。

アンガー・マネジメントとの出会い

モヤモヤした日々を過ごしていたある時、アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座のチラシを見ました。「あ、これ自分に必要かも」と思い受講しました。

「自分の感情は自分が決めている」という説明があり、それはわかっていましたが、改めて言われると納得できました。

しかし、アンガー・マネジメントファシリテーターになって数年間は、あまり活動ができず、このままではいけないと2017年に、怒らない体操インストラクター養成講座を受講したことが今の活動のきっかけになったと思います。

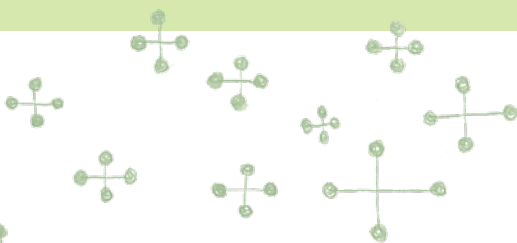


資格勉強中のモヤモヤ期

何かがあつたわけでは
ないけれど
モヤモヤしていた。



Naoki Fujita



一緒にアンガーマネジメントに取り組み仲間ができた。

アンガーマネジメントの仲間ができた

怒らない体操インストラクターの同期が積極的にアンガーマネジメントに取り組んでいることに刺激を受け、次々と講座を受講しました。

またその頃、日本アンガーマネジメント協会関東支部の勉強会に、近所で開催していたからという軽い気持ちで参加したことがきっかけで支部活動にも関わるようになりました。プライベートでも職場でもない新しいコミュニティができ、それぞれ違った環境、考え方、価値観を持っていながらも、同じことに取り組んでいる仲間ができました。アンガーマネジメントを続けることができる理由のひとつが、仲間の存在です。

仕事をしていると、変えられないことにイライラすることがあります。以前はそんな人たちを見て自分もイライラしました。アンガーマネジメントを続けたことで、今は「いろいろな人がいるよね」「こういうアプローチもあるよね」と思えるし、それを伝えられるようになったことが良かったです。

できることから始めていこう

職場で毎月1回昼休みに「アンガーマネジメントカフェ」と称し、気軽に参加してもらえる悩み相談会を行なっています。社内での講座開講が難しかったためこの形になりました。自分の勉強のためでもあります。多くの人にアンガーマネジメントを知ってもらいたいという思いもあり実施しています。

以前海外のスタッフから「夕方疲れていても笑顔で対応する日本人を理解できない」と言われたことがあります。仕事では我慢するという日本人の当たり前は他国では違うと意識した出来事でした。いろいろな環境の方が働く現在、アンガーマネジメントは求められているし、大切なことだと思います。

メッセージ



まずは自分ができることをやりやすい形で始めてほしいです。

アンガーマネジメントは、自分が実践して初めて人に伝えることができると思います。人を変えたいと思うのではなく、自分が変わることで人生や暮らしが豊かになることを実感してほしいです。



社内でアンガーマネジメントカフェを開催。



メキシコが好きで、メキシコのプロレスラーのマスクを愛用。



#007

大石 緑さん

大分県大分市／元小学校校長、現大学教授

● Profile ●

留学生にオンラインで「聴解」の授業をしています。

（大石 緑さんの
アンガー・ヒストリー）明るく元気で楽しいと
人気の小学校教員から
校長に就任職員や保護者に対する
怒り方で後悔したこともアンガーマネジメント
に出会う管理職として
上手な怒り方と伝え方が
できるようになる「いつまでも辞めないで」
と職場で部下から
慕われる存在に

\\ いいね! //



あの時の怒り方には今でも後悔

私は現在、留学生に日本語を教える大学の留学生別科で別科長をしています。大学教授になる前は小学校の校長でした。職業柄、職員や保護者の相談や苦情の対応の仕方は学んできたつもりでしたが、じつは今も後悔している2つの経験があります。

ひとつは、何度言っても言うことを聞かない職員に対し、「あなたのために言っているのよ」と机をドンと叩いて怒鳴りつけたこと。

もうひとつは、地域の方との会議中に、ある保護者が持論を強く主張して他の人の意見を否定するので、その人を皆の中で怒ったこと。

一教員だった頃は明るくて楽しい人気の先生で良かったのが、校長という立場では責任感から怒る機会が多くなりました。

「私が言わなければ誰も言えない」「怒れば相手は変わるはず」。そう信じるなかで、この2つの後悔は、管理職の適切な怒り方とはどういうものなのかを考えさせられる出来事でした。

偶然観たテレビ番組が人生を変えるきっかけに

アンガーマネジメントを知ったのは、偶然観たテレビ番組です。気になり調べましたが、当時はまだ九州で学べる機会はそれほどありませんでした。その後、2015年に夫の赴任で住んだ東京でアンガーマネジメントファシリテーターの資格のほかにキッズ対象の資格なども取りました。



小学校校長時代

机を叩いて激しく
部下を怒鳴りつけた経験も。



Midori Oishi



自分が変わると
すべての関係が良くなった。

怒りで後悔する管理職を減らしたい

校長時代に習得していたら、誰に対しても「相手を変えよう」とはしなかったでしょう。幸い、先の保護者とはその後お互いを理解し合う機会に恵まれましたが、職員とはそれっきりです。

今では、誰に対しても相手の気持ちを考えて接することが自然にできています。じつは、最初に変わったのは意外にも私の夫に対する態度です。性格が真逆なので、それまでは夫のイライラ発言に100%反論していました。それが、相手の気持ちや状態を考えて聞き流せるようになったのです。

アンガーマネジメントで「私のように後悔する教育現場の管理職を減らしたい」という思いでスタートしましたが、今は、私の周りにいる人々にアンガーマネジメントを伝えています。子供たちに伝える活動もしています。

ストレスを溜めずに毎日が本当に楽しい

ストレスを溜めないリラクスマニエールを持つとよいですよ。私は体を動かすことが大好きで、定年後にジャザサイズというダンスフィットネスを始めました。激しい動きですが本当にスッキリします。最近はオンラインでもできるんです。

それと、毎晩夫とワインで乾杯しています。喧嘩をしても必ず乾杯して仲直りします。

アンガーマネジメントは怒らなくなることではありません。職場で怒る必要のあることは基準を明確にして上手に伝えています。おかげで、部下との関係はとても良好で、「大石先生が大学を辞める時には私も辞めます」と嬉しいことを言ってくれます。今年、古希を迎えますが、まだまだ隠居できませんね。

メッセージ



アンガーマネジメントは誰にでもできる心理トレーニングです。部下には「私も完璧な人間ではないからね。今もトレーニング中だよ。一緒に成長しよう」と伝えています。

続けることで、怒る必要がある時に上手に伝えるための判断力・人間力も養われています。自分自身が変わり、出来事の意味づけを変えると、毎日がさらに楽しく過ごせます。あなたもアンガーマネジメントな生活を送りませんか。



▲今は留学生の授業はオンラインで行なっています。

▶アンガーマネジメント講演風景。





#008

青木 智美 さん

北海道帯広市／看護師

● Profile ●

看護師として、4人の子供の母として
活躍する日々。お肉が原動力！（ 青木智美さんの
アンガー・ヒストリー ）名前を呼ばただけで
怒るほど怖かった私キャパオーバーな
自分に気づくアンガーマネジメント
に出会う日々が楽しくなり
自分を信じられるように周りも信頼し
誰かを頼れるようになった

\\ いいね！ /



相手を緊張させるような先輩だった

アンガーマネジメントと出会ってから気づいたんですが、すごくストイックなタイプだったんです。何に対しても、「努力すればできる」「できないのは自分のせい」「手を抜いてはいけない」と思っていました。

看護職なのですが、職場でも、後輩が震えながら報告にくるくらい、相手を緊張させてしまうような先輩でした。

ある日、子どもに名前を呼ばただけで怒っている自分にすごく罪悪感を感じました。家族に対しても、仕事に対しても、キャパオーバーになっていることに気づかなかったんです。

アンガーマネジメントとの出会い

その頃、帯広で開かれていた市民講座で、アンガーマネジメントを知りました。それまでいろいろな育児書などを読み、自分は人格的に問題があるんじゃないかと思っていたので、講座を受講して初めて「怒っていいんだ」と知り、目からウロコでした。受講後、「私もそちら側になりたい」と講師にお話しをしたら、「札幌で来年アンガーマネジメントファシリテーター養成講座があるよ」と教えていただきました。

受講してからは、「自分をもっといたわっていいんだ」「私はこんなに頑張っていたんだ」と、自分の感情に気づけました。

看護師の仕事がハードであることにも気づけ、今までのように頑張ったり、欲張ったりしなくなりました。



看護師として帯広市で勤務。

努力すればなんでもできる
と思っていた。



Tomomi Aoki



自立するって、
頼るところを見つけれないよ。

自分を信じていないと、相手も信じられない

「コロナで大変でしょう？」とたくさんの人に言われますが、今は自分にとって楽しいか、楽しくないかで考えると、思ったより大変に感じていない自分がいます。周りの人たちも、上司も含めて、いろいろと相談しに来てくれるようになりました。

看護師の仕事は時間に追われることが多いのですが、後輩を指導していくなかで、相手の「べき」や「価値観」を考えられるようになったことで、信じて待つことができ、結果、後輩自身に変化がありました。

でも、待つことができたのは自分のことも信じられるようになったからだと思います。

自分を信じていないと、相手も信じてあげられない。できないこととできることの仕分けができるようになったことで、自分の気持ちに余裕ができたのだと思います。それに、自立するって、頼るところを見つけれられることもあるかなと思います。

生きていくうえでの考え方を伝えたい

看護師は人に与える仕事なので、バーンアウトしてしまう人も多いです。けれども、バーンアウトした後に、「もういいや」と思ってほしくない。看護師をやめてしまおうと思っ

てほしくないんです。そういった人たちに、アンガーマネジメントを通じて、生きていくうえでの考え方を伝えていきたいし、医療従事者へのコンサルティングができたらと考えています。



メッセージ



アンガーマネジメントをやり始めると、「上手く怒らなきゃいけない」と思っていますが、自己理解するために、焦らずに学んでいってほしいと思います。

そうすると、人生が楽しくなりますよ。



▲アンガーマネジメント手帳 2020年版、2021年版のプロジェクトメンバーです。

◀お肉は私の原動力。

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.1

発行：2022年4月1日

制作：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・田島美智代・奈田由・藤城美幸・森戸加代子・川崎昌子

Copyright © 2022 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. 1



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-14-8 芝浦ワンハンドレッドビル 6F
<https://www.angermanagement.co.jp/>