

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」という思いも強いのです。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。



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。

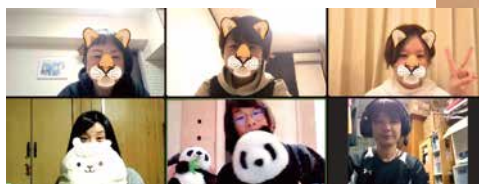
あの時アンガーマネジメントに出会っていなかったら、私は今でも同様に苦しんでいたと思います。また、子供に対してどうなっていたかと考えると恐ろしくなります。



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、世間の怒りに対しての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。





Mieko Minami



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。

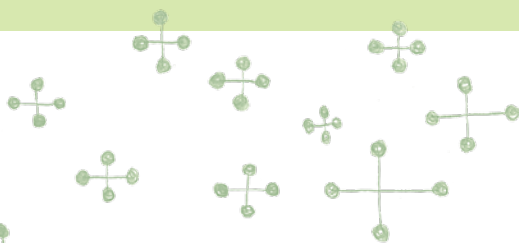


資格勉強中のモヤモヤ期

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

部下を怒鳴りつけて  
机を叩いて激しく  
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](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/>

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.2

夫婦喧嘩で追い詰められて、  
爆発していた日々。



喧嘩をしていた夫が、  
いちばんの応援者になった。

常に自分が正しい、  
正論だけが全てだと思っていた。



アンガーマネジメントのおかげで、  
毎日がハッピーになった。

理想が高いがゆえ、現実の自分との  
ギャップにイライラしていた。



アンガーマネジメントのおかげで、  
等身大の自分を受け入れられるようになった。

怒ることは仕事、  
自分と違う意見の相手を言い負かしていた。



怒る基準を伝え、  
なぜ怒っているか伝えられるようになった。

「ちょっとしたことも許せない」は  
職業柄当たり前と思っていた。



それぞれの価値観を認めることが  
できるようになった。

周りからどう思われているかが  
自分の軸だった。



過去の自分にも、  
居場所を作ってあげられた。

子どもはこうあるべき！  
世間はこうあるべき！なのに…。



子どもにも世間にも「べき」を手放すと…。  
楽！つながる！

怒りの感情に振り回されては失敗、  
生きる意味もわからなかった。



自分の感情に責任を持ち、  
私には生きる価値があると気付いた。



# 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

|      |                                     |    |
|------|-------------------------------------|----|
| #009 | 夫婦喧嘩で追い詰められて、爆発していた日々。-----         | 3  |
|      | 大阪府吹田市／福成二三代さん                      |    |
| #010 | 常に自分が正しい、正論だけが全てだと思っていた。-----       | 5  |
|      | 島根県邑智郡／城所佑志さん                       |    |
| #011 | 理想が高いがゆえ、現実の自分とのギャップにイライラしていた。----- | 7  |
|      | 宮城県岩沼市／大友ゆり子さん                      |    |
| #012 | 怒ることは仕事、自分と違う意見の相手を言い負かしていた。-----   | 9  |
|      | 愛知県西尾市／手島敦子さん                       |    |
| #013 | 「ちょっとしたことも許せない」は職業柄当たり前と思っていた。----- | 11 |
|      | 北海道旭川市／服部克也さん                       |    |
| #014 | 周りからどう思われているかが自分の軸だった。-----         | 13 |
|      | 岡山県真庭市／秋田智恵子さん                      |    |
| #015 | 子どもはこうあるべき！世間はこうあるべき！なのに…。-----     | 15 |
|      | 群馬県館林市／加野おりえさん                      |    |
| #016 | 怒りの感情に振り回されては失敗、生きる意味もわからなかった。----- | 17 |
|      | 埼玉県志木市／松島育美さん                       |    |



#009

福成 二三代 さん

大阪府吹田市／研修講師

## ● Profile ●

講師の仕事をしてながら、夫の経営する自然食品店の手伝いもしています。



（福成二三代さんの  
アンガー・ストーリー）

怒りをうまく表現できず  
夫婦喧嘩で爆発して  
後悔する日々

夫と違う職場を探すため  
産業カウンセラーに

アンガー・マネジメント  
に出会う

アンガー・マネジメントは  
セルフコントロールだと  
気づく

怒りの表現の仕方は  
それぞれだと気づき、  
夫がいちばんの応援者に！

\\ いいね！ /



## 怒りを表現できない私

私のその頃の怒りの対象は、主に夫でした。

夫は強い物言いで威圧的な態度をとるタイプ。私は我慢して、怒りを表現できないタイプ。結果、喧嘩の最後は追い詰められて、私の怒りが爆発し、テーブルの上に乗っているものを全部床にぶちまけ、後で自分で拾いながら後悔する日々でした。

## 一緒に働きたくなくて、別の道を目指した

私が当時働いていたケーブルテレビの仕事を辞めたとき、夫の事業の独立と重なり、一緒に働くことになりました。

仕事を始めてみると、やり方の違いでストレスの日々。24時間一緒にいることにも苦痛を感じ、違う仕事を探そうと、産業カウンセラーの資格を取得しました。けれど、なかなか思うようには行かない日々。

そんな時に、産業カウンセラー仲間から「ファシリテーターという人が職場にきたけれど、向いているんじゃないかな」と言われ、検索して出てきたのが「アンガー・マネジメントファシリテーター」でした。

調べていくうちに、自分にとって学ばなアカンもんやないか、と思い、大阪でも半年先にアンガー・マネジメントファシリテーター養成講座が予定されていましたが、それを待てずに東京まで受講に向かいました。



▲ 消防署エントランスにて

夫婦喧嘩で追い詰められて、  
爆発していた日々



Fumiyo Fukunari

メッセージ



夫婦はいちばん身近な大切な人。アンガーマネジメントをぜひ学んで、夫婦関係を大切にしたいと思っています。トレーニングなどで失敗することもあります。繰り返すことで身につけていきますのでぜひ一緒に学びましょう。

喧嘩をしていた夫が、  
いちばんの応援者になった

## 真正面からぶつかってもダメなんだ

今から言えますが、実は、アンガーマネジメントの資格を取得してからすぐ、いちばん大きな夫婦喧嘩をしました。

その日の喧嘩の時、私はアンガーマネジメントで学んだテクニックを使って、夫を言いくるめようとしてしました。相手をコントロールできると思ってしまったんです。結局、結果は3か月も仕事以外で会話をする事のない日々。

3か月たった頃、夫に「どうしたいん？」と聞いてみたら、「俺がどれだけ傷ついたか分からへんのか」と言われ、そこで初めて、アンガーマネジメントはセルフコントロールだった、と思い出しました。

今でも夫とは喧嘩をしますが、夫と私の怒りの表現の仕方が違うと理解できるようになり、真正面からぶつかることがなくなりました。会話にも変化が生まれ、今では私の仕事を一番に応援してくれて、長期の出張でも気持ちよく送り出してくれます。

## 命を守る仕事だからこそ

今、研修でいちばん力を入れ、広めていきたいと思っている分野は消防や海上保安官に向けてです。

きっかけはケーブルテレビの仕事をしていたころの思い。やはり、命を守る仕事だからこそ、デメリットではなく、メリットとして怒りを活かして欲しいと思って講演をさせていただいています。

最初はなかなか思いが伝わらず、どうしたら講座を開催できるだろうと思っていましたが、ふとしたことがきっかけになり、ご縁が繋がりました。日本アンガーマネジメント協会からも、新しい分野に広めた熱意を評価していただき、最優秀アンガーマネジメントファシリテーター賞を頂きました。今では関西だけでなく、兵庫や広島など様々な地域で開催していただけるようになり、自身だけでなく、全国のアンガーマネジメントファシリテーターの皆さんにも今後ますます広めていただけたらと思っています。



▲今は背中を押してくれる主人と



▲消防署での講演風景



#010

## 城所 佑志 さん

島根県邑智郡／森林組合勤務

## ● Profile ●

2020年に東京都から島根県に家族4人で移住。  
島根県を中心にアンガーマネジメントを伝えています。



（城所佑志さんの  
アンガー・ヒストリー）

常に自分は正しいと  
怒りの感情を  
あらわにしていた



時に怒りに悩まされ、  
自分を責めて  
苦しんでいた



アンガーマネジメント  
に出会う



様々な考え方を  
受け入れ、  
他人に寛容になった



東京から島根に移住し、  
ハッピーな毎日を送る

\\ いいね! /



## 怒りを抱えながらも、 時に自分を責めて苦しむこともあった

以前の私は、自分の感情をストレートに表現していました。常に自分が正しいと思い、正論だけが全てだと思っていました。学生時代から社会人まで、アメリカンフットボールのプレイヤーをしていましたが、プレー中の発言なども荒くひどいものでした。就職してからは、周りに仕事が出来ない同僚がいると、「どうしてこんなことも出来ないんだ！」とってしまうことも多々ありました。

また、私の実家では、家族もはっきり物を言う性格でしたので、お互いぶつかることも頻繁にありました。感情をあらわにしながらも、時に自分を責めて苦しんでいることもありました。

## アンガーマネジメントとの出会い

25歳から1年に1つ資格を取ろうと決めていました。ちょうど、怒りの感情について興味を持っていた時に、インターネットで「アンガーマネジメントファシリテーター養成講座」の案内を目にしました。アンガーマネジメントファシリテーターになって人に伝えられるようになれば、より理解が深まり、自分自身の怒りに対する解決への近道になるのではないかと考え、2018年の冬に資格取得を決めました。資格取得後、継続して勉強を進めましたが、関東支部の支部活動に数回参加する程度で、講座を開いて人に伝える活動はまだしていませんでした。



▲ 大学時代の研究室で



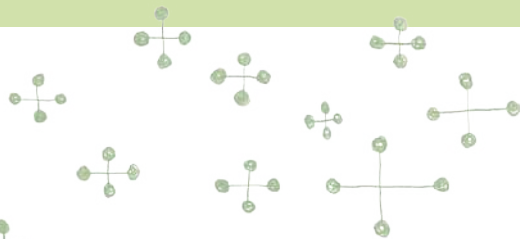
▲ アメリカンフットボールのプレイヤーとして活躍

常に自分が正しい、  
正論だけが全てだと思っていた





Yushi Kidokoro



メッセージ



私は、アンガーマネジメントを学ぶことの楽しさ、伝えることの楽しさ、そして何より人と繋がることの楽しさを知りました！最初の一步は勇気がいるかもしれませんが、皆さんもアンガーマネジメントを伝える仲間になってみませんか？ぜひ私たちと一緒に楽しみましょう！

## 東京から島根に移住を決める

東京生まれの東京育ちの私にとって、東京の暮らしは便利でしたが、子どもが生まれ、子育ての環境を第一に考える中、田舎で暮らしたいと思うようになりました。夫婦で話し合い、島根県への移住を決め、2020年の春に引っ越しをしました。この移住を契機に、「島根でアンガーマネジメントを広めたい」という一心で人に伝える活動も始めました。

アンガーマネジメントを伝える立場になると、よりアンガーマネジメントを実践していくようになり、周りの人に対しても、色々な考えがあるのだなと寛容になり、相手の立場に立てるようになりました。以前は過去の怒りを思い出したり、怒りで後悔したりしていました。でも、今ではそんなことを考えることもなくなり、有意義な時間が増えました。そのおかげで毎朝起きた時はスッキリしており、ハッピーな毎日を送っています。

## 島根県でアンガーマネジメントを広め、仲間を増やしたい

現在、島根県を中心に子どもから大人まで幅広い年齢層にアンガーマネジメントをお伝えしています。特に子どもたちは講座の前と後では大きく変化するので、その変化を見るのが、今の一番の喜びです。まずは「島根県=きどちゃん」となれるよう、今後も活動を進めていきたいです。そして、個人の活動だけではなく、島根県でアンガーマネジメントを広めるため、一緒に伝えるアンガーマネジメントファシリテーターの仲間を増やしていきたいです。私の講座を聞いて「自分も伝える立場になりたい！怒りの連鎖を断ち切りたい！」と思ってくれる方を一人でも多く増やしていきたいと考えています。



大切な家族と▶



▲ 島根は大自然がいっぱい



▲ 目標は「島根県=きどちゃん」



薪ストーブライフを楽しむ▶

アンガーマネジメントのおかげで、  
毎日がハッピーになった



#011

## 大友 ゆり子 さん

宮城県岩沼市／研修講師、地域活性化プロデューサー

## ● Profile ●

中小企業や地域金融機関向けの人材教育サービスとして  
研修講師や地域活性化プロジェクトに取り組んでいます。



（大友ゆり子さんの  
アンガー・ヒストリー）

自分に対する理想が高く  
短気で怒りっぽい自分に  
自己嫌悪を感じていた

怒りっぽい性格は  
「遺伝で仕方ない」と  
あきらめながらも  
苦しんでいた

アンガーマネジメント  
に出会う

等身大の自分を  
受け入れられるよう  
になった

理想に向かって  
前向きに自分を表現  
出来るようになった



## 怒りっぽい性格は「遺伝で仕方ない」と あきらめながらも悩んでいた

長らく私は、短気で常にイライラして怒りっぽい自分がイヤでした。今思うと幼少時からこだわりが多く、理想も高かったので、「こうなりたい」という思いが、いつの間にか「こうあるべき」と刷り込んで、理想と現実の自分とのギャップの大きさを目の当たりにしては、自己嫌悪に陥るという繰り返しでした。前職のコンサルティング会社で営業に従事していた頃、クライアントに対して「なぜこうならないのか!」と喧嘩腰でつかかかることもありました。また、父親も祖父も短気だったので「これは遺伝だ、仕方ない」とあきらめながらも、「一生こんな自分のままなのか」と悩んだこともありました。



▲ 以前は人見知りで表情も硬かったという大友さん

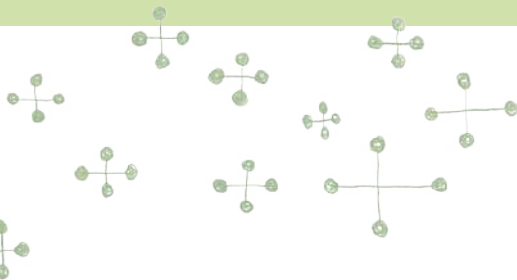
## アンガーマネジメントとの出会い

アンガーマネジメントを知るきっかけは、前職の先輩（川崎さん）と後輩（松村さん）が、アンガーマネジメントファシリテーターになられていたことを知ったことです。「これは、怒りっぽい私に必要なことかもしれない」と思いました。2015年にアンガーマネジメント入門講座を受講し、「怒ってもいい」という言葉を聞いて救われた気がしました。「ああ、私が今まで怒っていたことは、私自身が大切にしたいことを守りたかったんだ!」と涙がボロボロこぼれました。今思うとこれが私のターニングポイントでした。そして「アンガーマネジメントを実践して広める立場になりたい!」と同年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。



▲ 前向きな笑顔あふれる現在の大友さん

理想が高いがゆえ、  
ギャップに現実の自分との  
イライラしていた



Yuriko Otomo

メッセージ



私のように短気でイライラしている人にはもちろん、一方で怒れなくて困っている人、自分の怒りに気づいていない人にもアンガーマネジメントは必要です。怒りの感情と上手につきあう、つまり、自分の価値観や大切なものに気づくきっかけにもなりますよ。

## 自己嫌悪を繰り返す私が前向きになった

学びを進める中、ある確信を持つことが出来ました。理想は相変わらず高いものの、出来ない等身大の自分を受け入れることが出来るようになりました。すると自己嫌悪を感じることは明らかに減少しました。むしろ理想に向けて頑張っている自分ってステキかもしれない！と思うようになりました。もともと人見知りでしたので、学生時代を知る旧友からは「人前でこんなにイキイキと話すなんて、当時から想像出来ない」とも言われました。

## アンガーマネジメントをみんなに広めたい

現在、研修講師として企業の人材育成や環境整備の一環でアンガーマネジメントをお伝えしています。怒りが従業員自身や組織としての成長の阻害要因になっていないか、怒りで従業員同士がギクシャクしていないか、それを見つけて改善できる支援を引き続き行なっていきたいです。また日本アンガーマネジメント協会では、2018～19年度に本部委員、2020～21年度に東北支部長、2022年度は本部講師の役割を頂戴しています。多くのメンバーとの交流や学びの機会を作るとは、自分自身の成長にもつながりますし、何より自分自身がとても楽しいです。そして私自身、東北の震災やコロナ禍を経験して、日常のささいなこと、幸せなことに気づかされました。人と人との対話の大切さを感じることもありました。ただ失ったものや傷ついたものがあっても、なかなか本音を出す人は少ないです。「時にはつらいと言って怒ってもいい。そして建設的な怒り方をしてほしい。」そんな気持ちを込めて今後もアンガーマネジメントを多くの方に広めていきたいと思っています。



▲ 企業向けの研修風景



◀ 東北支部での活動

アンガーマネジメントのおかげで、  
等身大の自分を受け入れられるようになった





#012

## 手島 敦子 さん

愛知県西尾市/小学校教諭

## ● Profile ●

2児の母。

仕事と子育てにアンガーマネジメントを生かしています。



（手島敦子さんの  
アンガー・ヒストリー）

怒るのは仕事  
相手を言い負かそうと  
していた

怒っていないのに  
「怒ってる？」と  
顔色を見られる

アンガーマネジメント  
に出会う

どういことが  
許せないかを伝え  
相手も納得

不満と言うのではなく  
何ができるかを  
考えるようになった

\\ いいね! //



## 「怖い先生」ランキングではいつも上位

教員をしているのですが、アンガーマネジメントに出会う前の私は「怒ることが仕事」と思っていました。両親、特に母がよく怒っている家庭だったこともあり、怒ることに抵抗がなかったと思います。

厳しくあるべき、生徒のためにも言い訳は許さない、自分と違う考えの人を言い負かす、学校の『怖い先生ランキング』では常に上位でした。でも、その時は「怖い先生」と言われることが「指導力のある先生」という意味のほめ言葉だと勘違いしていました。

自分の子育てでもそのまま、我が子にも厳しく接していたため、娘は私の顔色を見てビクビクしていたと思います。

子どもの頃の自分と娘の姿が重なり、  
このままではいけないと感じた

アンガーマネジメントに出会ったのは育休中です。ある日、娘から「怒っている？」と聞かれたのです。ぜんぜん怒っていませんでしたが、娘に言われた言葉はショックでした。そしてその時の自分の姿が母と重なりました。常に母の顔色を見ていた幼少時代。今はその母と同じようなことをしている。

そのことをママ友に話したときに「アンガーマネジメントって知ってる？」と言われ入門講座に参加しました。そしてこれは他の人たちにも伝えたいと思いました。当時は小学校の教員だったことから子どもに教えるアンガーマネジメントキッズインストラクターの資格を取得したのです。



▲「怖い先生」と言われていた頃



▶「優しいお母さん」になることを  
目指していました

怒ることは仕事、  
自分と違う意見の  
相手を言い負か  
していた



Atsuko Teshima



# 怒る基準を伝え、 なぜ怒っているか伝えられるようになった

## 生徒から怒っても納得してもらえる 「先生は怒りの専門家なんだね」

その後育休が明けて復帰し、以前の私を知っている方からは「丸くなったね」と言われることがありました。周囲の方は子どもができて環境が変わったからだと思っていたようですが、アンガーマネジメントに出会ったことがきっかけです。

中学校へ移動したことをきっかけにアンガーマネジメントファシリテーターとティーンに教えるアンガーマネジメントティーンインストラクターの資格を取得。学校でもアンガーマネジメントを伝えています。厳しいところは以前と変わりませんが、生徒から「先生に怒られても腹が立たないのは先生が怒りの専門家だからか」と言われたことがあります。何をしたら怒るのか、それを相手に見せることで怒られたほうも納得できるのだと感じた出来事でした。

私自身も傷つけられた時に無駄に落ち込み疲労することがなくなり、落ち込んだり沈んだりしても、自分で浮上することができ、生き方が楽になりました。

## 教育現場でアンガーマネジメントを広めたい

今年（2022年）4月から赴任先が変わりました。これまで中学校で教えていたのに、今度は小学校です。アンガーマネジメントを始める前の私ならば変化に対し不満を言っていたと思います。でも今はその変化を受け入れ、その中で何ができるかを考えることができます。担当しているのは特別支援学級のクラスです。感情のコントロールがうまくできない子もいます。怒ってもいい、だけど悪い怒り方がある。怒った時の対処法を伝えていきたいと思っています。怒りであきらめてしまうのではなく、次に向かっていく原動力にできると嬉しいです。

学校でアンガーマネジメントを生徒たちに伝える中で、様々な学びがあります。そういった様々な事例から、アンガーマネジメントを広げるためにも、研究論文をまとめてみたいと思っています。アンガーマネジメントは学校現場で最近力を入れているレジリエンス教育でも効果を発揮できていると思っています。

東海支部の仲間たちと▶

メッセージ



私は育休中にアンガーマネジメントに出会い学んだことで新しい価値観を知ることができました。そして、そのことは、自分を成長させ、育休明けに復帰した自分に自信を与えてくれました。

あなたもアンガーマネジメントを始めてみませんか？



▲ 最優秀 TI 賞を受賞しました



◀ 中学校でのアンガーマネジメントの授業の様子





#013

## 服部 克也 さん

北海道旭川市／エネルギー供給会社人事担当

## ● Profile ●

人財育成のため、主に社内研修でのアンガーマネジメントの普及に取り組んでいます。



（服部克也さんの  
アンガー・ヒストリー）

正義感が強く、  
ルールを守れないことが  
許せない

もっと何かできることが  
あるのではないかと  
モヤモヤ

アンガーマネジメント  
に出会う

相手の価値観を認め  
許せる範囲が広がった

周囲に伝えることで  
アンガーマネジメントの  
輪を広げたい

\\ いいね! /



## どうしたらいいのだろう… 自分の正義感とモヤモヤの日々

18 歳から 55 歳まで陸上自衛隊に勤務していました。自衛官時代はちょっとしたことも許せず、「言われたことをするのは当たり前、なぜするのかなんて考える必要はない」と部下に接してきました。そんな私の一つ目の転機は 2011 年の東日本大震災の災害派遣。あの時は「命令だから」ではなく、隊員の心にも寄り添うことが大切だと感じ、その後心理カウンセラーの資格を取得しました。

現在はエネルギー供給会社へ転職し、人事部門の仕事をしています。二つ目の転機は 4 月に元気に入社してきた女子社員がゴールデンウィーク前にメンタル不調で入社しなくなったことでした。とにかく話をしようと会ってカウンセリングしたものの、退職してしまいました。心理カウンセラーとして力になれると思っていたのに、こんなになるまで何もできなかったと無力さを痛感しました。もっと日常からできる何かが必要なんじゃないか、そう思いモヤモヤが晴れないまま帰りました。

## 運命のようなものを感じた アンガーマネジメントとの出会い

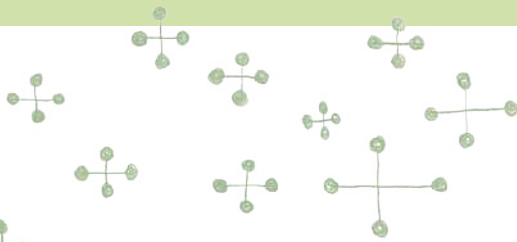
そんな時に新聞で偶然アンガーマネジメントのことを見てひらめきました。講座に参加し「社員に伝えたいことはこれだ！」と思い、アンガーマネジメントファシリテーターの養成講座を知りました。怒るときはずっと「あいつのせいだ」と思っていたのですが、養成講座で「怒らせているのは自分自身」と言われたのは目から鱗でした。自分の中に怒りの原因がある。だから自分でコントロールできる。それができればメンタルが強くなる。これを伝えていくことが必要だと感じました。



▲ 第2師団司令部付隊長として勤務

「ちよつとしたことも許せない」はた  
職業柄当たり前と思つていた

Katsuya Hattori



メッセージ



もし自分が関わった方の中からアンガーマネジメントファシリテーターになってくれる人が現れたらものすごくうれしいです。

「ありがとう！」と伝えたいと思います。

120% 応援します。

ぜひアンガーマネジメントをはじめてほしいです。

## 自分も、そして周囲も 笑って言えることが増えた

考えてみると以前は自分が変わるという意識はなく、「コイツを変えてやる」と思っていました。アンガーマネジメントをはじめからは相手の価値観を認めることができるようになったと思います。許せる部分が広がりました。そうすると窮屈ではなく、生きるのが楽になりました。

現在は新入社員研修でアンガーマネジメントを伝え、受講者から「商談先に行ってイラっとしたけれど言わなかった」という話も聴くようになりました。

会社は副業が認められていないので現在は社内での研修やボランティアで関係機関や学校等でアンガーマネジメントを伝えることがあります。頼まれると断れないという部分もあるのですが、あと数年で定年です。それまではまず自分の関わる人たちへ伝えていこうと思っています。

## 一つでもプラスになることを伝えたい

若い人たちに伝えられることは何だろう、あと何年できるだろうと考えることがあります。生活のこともあります。心理カウンセラー、アンガーマネジメント、キャリアコンサルタント、メンタルヘルスマネジメントと学びを進める中で、若い人の将来に一つでもプラスになることを伝えたい、それが原動力になっています。

また、現在北海道支部の活動も行っています。この数年はコロナでオンラインが多かったですが、対面でアンガーマネジメントのイベントをしたいと企画しています。一緒に受講する仲間の表情が見えるのは対面の醍醐味。ぜひその熱量を感じてほしいと思っています。



◀ 10年後の未来



▲ 2021日本アンガーマネジメント協会カンファレンス(旭川拠点)



◀ 某高等学校校内企業説明会



叙勲受章記念 ▶

それぞれの価値観を認めることが  
できるようになった





#014

秋田 智恵子 さん

岡山県真庭市

## ● Profile ●

様々な現場での活動を通して、子どもと子どもに関わっている大人に自分OKを伝えています。



（秋田智恵子さんの  
アンガー・ヒストリー）

完璧を求めすぎて  
精いっぱい自分

自分自身にも  
子どもたちの身にも  
危険を感じるほどの怒りに

アンガー・マネジメント  
に出会う

怒り以外の感情の  
表現方法を知らなかった  
ことに気づいた

子どもたちへの  
向き合い方や過去の  
自分にもOKが  
出せるように！

\\ いいね！ /



## 感情コントロールできない自分に危険を感じて

アンガー・マネジメントを学ぶ前の私は、常に子どもに当たり散らす親でした。今考えれば、「良い母でなくては」「誰かに頼ってはいけない」「周りの子に迷惑をかけるような子に育ててはいけない」など、完璧を求めすぎていたのだと思います。

仕事をする自分、母としての自分、妻としての自分、嫁としての自分・・・様々な役割をこなすことに精いっぱい、爆発した怒りは常に子どもたちに向かってしまっていました。

そしてとうとう自分自身や子どもたちの身にも危険を感じるほど、怒りをコントロールできないようになり、早くどうにかしないとまずい、と思うほどになってしまいました。

## 怒り以外の感情が理解できなかった

アンガー・マネジメントという言葉は、「どうにかしないと」と思う2年ほど前に、たまたま見ていたテレビで知っていました。けれどその時は自分の怒りに向き合いたくない気持ちもあり、特に調べることもなかったのですが、今向き合わないと自分も子どもも危険なことになると気づいてからは、「怒り散らす自分をどうにかするにはアンガー・マネジメントが必要」という思いで検索をして、まずは岡山で開催されているキッズ講座に参加しました。

講座を受講してみて気づいたことは、それまでの自分は「人からどう見られているか」が自分の軸であり、周りが楽しそうだからきっと私も楽しいのだろう、というように過ごしてきたということ。そのために他の感情が分からず、怒りでしか自分の気持ちを表現できなかったのだと、その時初めて気づきました。

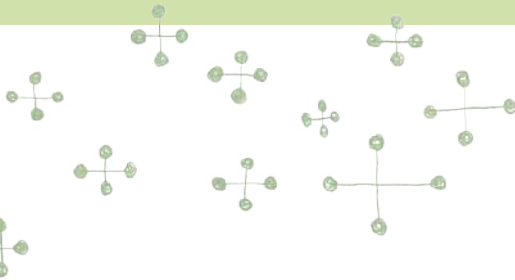


▲ 子どもたちと

▲ アンガー・マネジメント  
ファシリテーター資格取得

周りからどう思われているか  
自分の軸だった





# 過去の自分にも、居場所を作ってあげられた

## 子どもたちは先生でもある

アンガーマネジメントを学んで良かったと感じるのは、子どもたちへの向き合い方が変わったこと、過去の自分を受け入れられるようになったことです。

「自分と子どもは別人格」「ヒト対ヒト」と思えるようになったことで、たくさんのことを子どもたちから学ばせてもらっていると感じます。

今、受験生の子どもがいますが、「勉強しなさい！」と言わずに信じて待つことができていることが何よりも嬉しく感じています。

また、子どもを通じて過去の自分も見つめ直すことができ、怒りの感情しか持っていなかった過去の自分も、嫌だからと排除することができないと気づき、仲良くなるために自分の中に居場所を作ってあげられました。

「ここにいてもいいよ」と受け入れることで、感情が暴れだすことが少なくなったのを感じています。

## 実践者であり続けたい

これからのビジョンとしてどうしたいかと考えると、自分に「OK」を出せる大人を増やしたいな、と思っています。

私自身がアンガーマネジメントをやり続けること、実践することで、周りの大人に少しでも「そのままでもいい」という思いを伝えられたら、と。自分で自分を褒めることは、誰にも遠慮がいらないことです。でも、実はそれができない大人が多い。そのために子どもたちにアンガーマネジメントを伝えても、伝わりきらないことがもどかしく感じることもあるので、これからもアンガーマネジメントの実践者であり続けたいと思います。

メッセージ



アンガーマネジメントに出会い、自分を知ることの大切さを知りました。今起きていることは自分が選択した結果と思えるようになっていきます。誰かに左右されるのではなく、自分の人生を生きる。自分も相手も大切にできるアンガーマネジメントを日常に取り入れて、一緒に人生を楽しみましょう。



▲キッズ講座風景



▲岡山でのアンガーマネジメント講演



#015

加野 おりえ さん

群馬県館林市／会社員

## ● Profile ●

今は自分が興味を持つことに時間を使えるようになりました。  
おかげでイライラする暇がありません。



（加野おりえさんの  
アンガー・ヒストリー）

私は完璧でなければ！  
思い通りにならない  
子育てにイライラ

世間の皆もっと  
正しくなければ！  
家の外でもイライラ

アンガーマネジメント  
に出会う

「まあ許せる」  
「手放す」  
を身につける

心の鎧を脱いで  
リラックス、  
イライラから解放される

\\ いいね！ /



## 世の中、腹が立つことばかり

長女の私は幼い頃から「お姉ちゃんなのだから」の言葉に、我慢する癖がついていました。そんな私にとって自分の子どもは「やっと自分の思い通りになるもの」のはずでした。ところがそうならない現実が許せません。泣き叫ぶ子どもを脇に抱えて2階の窓を開けたこともあります。最後は理性が勝つのですが、子育てはいつもぎりぎりの紙一重でした。

今は上の二人は独立し、中学生の三男と住んでいます。三男は思春期と反抗期の真っ最中で、嘘をついたり舌打ちをしたり。アンガーマネジメントと出会う前の私は、親としてどう接したらよいのか、怒りの感情の中で迷子になっていました。家でのイライラを抱えたまま出社すると、今度は若手社員の態度が目につきます。行き帰りには公共交通機関でのマナーにイラつき、車を運転しても他のドライバーにイラつき、私はいつも怒っていました。

## 三男との親子関係を良くしたい

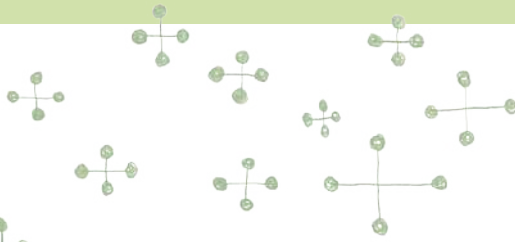
「子育て」「思春期」「反抗期」などをキーワードにインターネット検索する過程でアンガーマネジメントを知りました。

最初はユーキャンの通信教育から入り、その後もっと深く学ぶため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。



▲ 左から順に長男高校、  
三男小学校、  
次男中学校の各卒業式

子どもはこうあるべき！  
世間はこうあるべき！  
なのに…。



子どもにも世間にも「べき」を手放す

楽！つながる！

## 怒りを手放す術を身につけた

「まあ許せる」がなかった頃、怒りはたまる一方でした。養成講座で最も驚いたのは三重丸の「まあ許せる」の存在です。「まあ許せる」に入ったら許して終了、という思考は衝撃的でした。自分に厳しい完璧主義だった私は、野球部所属の3人の子どもにも同じことを求め、「やるなら当然スタメン、外れるなら野球を辞めなさい」と言い続けたくらいです。今は「まあ許せる」を広げて、その場で手放す怒りが増えました。

さらに「許せない」に入っても、次の行動のコントロールで「放っておく」に入れる選択肢も身につけました。怒りの強度と頻度が高く、持続性と攻撃性があった私は、それらから解放されて楽になったことを実感しています。三男から「最近変わったね」と茶化され「大分変わりましたよ」と答える、そんなやり取りができる関係になったことが心から嬉しいです。

自分の対応を変えたら周りの反応が変わり、職場の空気も人間関係も良くなりました。自分に無関係な世間の人の行動は気にならないです。

## つながるって嬉しい

アンガーマネジメントを学んでいなかったら、私は一生怒りの感情の奴隷になっていたと思います。以前の私は硬い鎧を身にまとい、心のシャッターを閉じていました。それを取り払ってくれたのは同じ志の仲間たちとの交流です。今でも「上手に怒れなかった」と落ち込むことがありますが、何でも言い合える仲間たちが、また頑張ろうと前を向かせてくれます。

資格取得後もたくさんの交流の場があり、「ひとりじゃないのだ、つながっている」と実感できることが嬉しいです。



▲ 子どもの日に三男と富士山へ

メッセージ



私のように子育てで悩んでいる人や職場で気負い過ぎている人には、アンガーマネジメントを学んで楽になって欲しいと願います。「私は正しい」という思い込みを捨てて、「自分が変われば周りの反応が変わる」という体験をしてもらえたら嬉しいです。



▲ 三男学童野球卒団試合。グローブは次男からのプレゼント



▲ 30年ぶりにゴルフ再開、地元の友人と





#016

松島育美さん

埼玉県志木市／主婦

## ● Profile ●

ずっと望んでいた「笑顔で子育てができる毎日」の幸せを実感しています。



（松島育美さんの  
アンガーヒストリー）

外では「いい人」を演じ、  
我慢した怒りを  
家族にぶつけていた

出産後は自分の思い通りに  
ならない子どもに  
怒りをぶつけた

アンガーマネジメント  
に出会う

人も物も傷つけずに  
怒りの感情を上手に  
表現できるようになった

家族の関係が良くなり、  
笑顔で子育てが  
できるようになった

\\ いいね! //



## 私はいつも正しいのに、なぜうまくいかないの？

対人関係トラブルを避けるために、外では本当の感情を表に出さない子どもでした。外でため込んだ怒りを家族にぶつけていましたが、モヤモヤは消えることはありません。家族のことは大好きなのに、それを上手に伝えられずに口から出るのは嫌な言葉ばかり。相手にも意見があるとわかっていなかった当時の私には、自分から謝るということは考えられませんでした。

とにかく、私は怒りに振り回されていました。瞬間的に怒り、いつまでも激しく怒り、過去を思い出しては怒り、人に当たり、物を投げては壊していました。

子どもは「私の物」なのに  
なぜ思い通りにならないの？

結婚出産後もそれは変わらず、思い通りにならない子どもを叩いたり無視したり、泣くまで暴言を吐いていました。一線を越えそうになる怖さから、最後はひとりで別室にこもって物を投げつけていました。子どもにも人格があると考えられずに暴れて、児童相談所が来訪してもおかしくないレベルだったと思います。

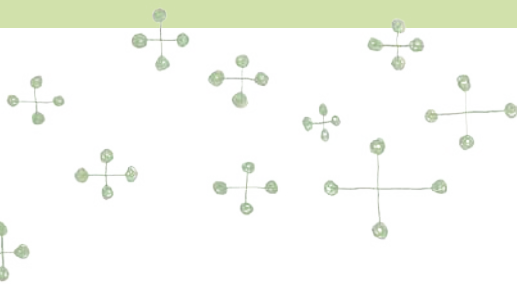
「生きる意味がわからず息をしているだけ」の毎日に悩んでいる時に、図書館で「親子で取り組むアンガーマネジメント」という本に出会いました。その後、アンガーマネジメントファシリテーター養成講座があると知り、すぐに申し込みました。



▲ 子育てで一番悩んでいた頃

怒りの感情に振り回されては失敗、  
生きる意味もわからなかった

Ikumi Matsushima



# 自分には生きる価値があると気付いた 自分の感情に責任を持ち、

## 初めて自分の感情を素直に伝えられた

人生の迷子になっていた私がアンガーマネジメントに対して「これだけは絶対にやりたい」と言ったことを夫は全力で応援してくれました。

養成講座では、「怒っても良い」以上に、「怒っていることを人に伝えて良い」ということに衝撃を受けました。それまでは反射的に手が出ていましたが、6秒やり過ごす術を身に付けて、子どもを叩くことも物を壊すことも無くなりました。頭の中でカッとなった温度計が下がっていくという体感をしています。

以前は子どもに自分の理不尽さを指摘されると頭ごなしに押し付けていましたが、今は対等に話せるようになりました。話し合いの結果、「ごめんね」と謝ることもあります。今までの人生でお腹の底から「ごめん」や「ありがとう」と言えた経験がなかったので、自分でも変化に驚いています。

## アンガーマネジメントをみんなに広めたい

実家の母は私と似て上手に自分の感情を表現できなかったと思います。突然怒り、よく叩かれました。怒っている理由が分からず、教えてほしかった。私は、母のような子育てはしないと決めていたのに、気が付いたら同じことをしていました。

そこから抜け出して、自分が納得する子育てができるようになったことはとても大きいです。子どもたちとはアンガーマネジメントが共通言語になったので、これからが楽しみです。

最近、母から褒められることが多くなったと感じています。実はずっと褒めてくれていたのかもしれない。自分の存在を否定していた私が母の言葉を素直に受け入れられなかったのでしょう。母とは今ちょうどいい距離感を自分で作れるようになり、とても良い関係です。



▲ 講座も開催しています

メッセージ



私はアンガーマネジメントに出会って人生が変わりました。出会っていなかったら子どもとの関係がどうなっていたかと考えただけで怖くなります。今もトレーニング中ですが、自分の最期に子どもに「お母さんの子どもで良かったよ」と言ってもらうことが目標になりました。

以前の私のように子どもとの向き合い方に悩んでいる方には「アンガーマネジメントで楽になれるよ」と伝えたいです。



◀ こんな落書きも深呼吸で乗り切れます



▲ 今は子育ても自分の時間もバランス良く楽しんでいます

## 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](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.2

発行：2022 年 8 月 24 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.2



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/>