

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. 3

「言いすぎて後悔」し、
「言わなくて後悔」を繰り返していた。



冷静に伝えることができるようになり
人間関係がとても楽になった。

相手の人格は無視、
威圧的で緊張感を与える傲慢不遜上司。



自他の人格を尊重、
相手を信頼して仕事を任せる温厚上司。

「今はお母さんに近づくな」
親の顔を伺いビクビクする子どもたち。



「お母さん、今日こんなことあったの」
いつでも安心して何でも話したがる子どもたち。

「自分は正しい、俺のいう事を聞け！」
と思っていた。



今ではイライラしていた以前の自分が不思議、
体調もすこぶる良くなった。

自分の価値観を押しつけ、
相手を思い通りに動かしたかった。



自分と他者の考え方の違いを
受け入れられるようになった。

怒りのピークだった15年前。



大変だった過去を家族と笑いながら話せる。

自己肯定感の低かった私。



私は私の好きなことをしよう。

自分を過信し、
独りよがりな自分がまな自分だった。



物事はなるようにしかならない、
乗り越えられない過去はない。

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

#017	「言いすぎて後悔」し、「言わなくて後悔」を繰り返していた。-----	3
	北海道帯広市／川野貴子さん	
#018	相手の人格は無視、威圧的で緊張感を与える傲慢不遜上司。-----	5
	宮崎県日向市／磯本隆典さん	
#019	「今はお母さんに近づくな」親の顔色を伺いビクビクする子どもたち。-----	7
	岡山県津山市／中塚民恵さん	
#020	「自分は正しい、俺のいう事を聞け!」と思っていた。-----	9
	東京都台東区／川田裕輔さん	
#021	自分の価値観を押しつけ、相手を思い通りに動かしたかった。-----	11
	埼玉県さいたま市／八木律子さん	
#022	怒りのピークだった15年前。-----	13
	福岡県福岡市／向井一仁さん	
#023	自己肯定感の低かった私。-----	15
	北海道旭川市／門真宏美さん	
#024	自分を過信し、独りよがりでわがままな自分だった。-----	17
	青森県青森市／町屋宗邦さん	



#017

川野 貴子 さん

北海道帯広市／セラピスト

● Profile ●

北海道でセラピストや占いのお仕事をしています。
空や月、海を見ることがとコーヒー、俳優の上川隆也さんが大好き。



（川野貴子さんの
アンガー・ヒストリー）

感情の起伏が激しく
自分で自分を
持て余していた



言いすぎて後悔、
言わなくてストレスを
ため込むの繰り返し



アンガーマネジメント
に出会う



感情の起伏が
穏やかになった



上手に伝えることが
できるようになり
人間関係が楽になった

\\ いいね! //



感情の起伏が激しかった

以前の私は感情の起伏が激しく、「言いすぎちゃった」と後悔し、言うとな人を傷つけるからと言わなくて後から噴火して後悔を繰り返していました。見た目の印象で穏やかと思われ、ものを言うと「え？そういうこと言う人なの？」と生意気と感じる方もいたように思います。

私の伝え方も上手ではなかったこともあり、自分では気づかないうちにストレスを抱え、蕁麻疹がでる等体調を崩すこともありました。

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に出会ったきっかけは地域の講演会でした。日本アンガーマネジメント協会の理念である「怒りの連鎖を断ち切ろう」という言葉に惹かれ、講演後もっと自分の中でアンガーマネジメントを深めたいと思いました。実は母が怒る時は激しく怒る人でどこに地雷があるのか分からなかったのです。とても感情の起伏が激しかった。私にも似たところがあると思い、自分の感情の波をどうにかしたいと思いアンガーマネジメントを始めました。その時は誰かに教えるなんて考えていませんでした。まずは自分の中でもっと深めていきたい、そう思い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、その後アンガーマネジメントティーン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ファシリテーター養成講座を受講したのはさらにその後です。ひとつずつ受講したことでじっくりアンガーマネジメントと向き合う時間を持てたと思います。



▲ 彩豊かな樹

「言いすぎて後悔し、
「言わなくて後悔」を繰り返していた

Takako Kawano



冷静に伝えることができるようになります

人間関係がとてもしっかり楽になった

上手に伝える力が身についた

私はアンガーマネジメントを始めて楽になりました。自分の課題であった感情の起伏を穏やかにすることができ、私としては目標達成できたと思っています。もっと早くにアンガーマネジメントと出会っていたらもっと上手く母と向き合えたかもしれません。

今も余裕がない時はイライラすることもあります。そんな時は自分を見つめなおすチャンスです。まだ試行錯誤していますが、以前ほどカッとすることはなくなり、楽になりました。感情に任せて伝えるのではなく、冷静になってから自分の意見を伝えることができるようになりました。腹が立つことがあっても、自分の中で「本当にダメ?」「これくらいいいかな?」と考えるようになりました。

コツコツできることをやっていきたい

仕事で人の話を聴くことも多いのですが、人間関係や自分の感情で悩んでいる方にも多く出会います。そんな時アンガーマネジメントをやったら楽になるだろうなと感じます。

以前より認知されるようになりましたが、まだまだアンガーマネジメントを知らない方も多いと感じます。知らない方にも分かりやすく伝えられるように、そして何か一つでも持って帰って実践してもらえるようにになりたいです。色々な方のお話を聴く中で、それぞれの立場や考え方があり、それが私のアンガーマネジメントを深めるためにも役立っていると思います。

子どもにも、思春期の子にも、もちろん大人にも、アンガーマネジメントは重要だと感じています。コロナや家庭の事情でアンガーマネジメントの活動が思うようにできないこともあります。そんな時はアンガーマネジメント仲間が一人を抱えないようにと助けてくれます。お互い支え合いながら、コツコツ私にできることをやっていこう、そして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」言葉だけを聞くと固く難しいものに聞こえるかもしれませんが。私も最初は難しそうと思っていましたが学び、実践していると日常生活におとしこめるようになり、以前と現在の変化を楽しめるようになりました。

変化を楽しみながら一緒にアンガーマネジメントを広める仲間をお待ちしています!



▲ 帯広の空



▲ 2022年 日本アンガーマネジメント協会北海道支部基調講演



#018

磯本 隆典 さん

宮崎県日向市／国家公務員

● Profile ●

管理職として、人格を尊重した『人財』育成に取り組んでいます。



部下に対する第一声はいつも「殺すぞ！」

学生の頃から「自分は優秀だ」と天狗になり、自分と他人を比較しては相手を見下していました。社会人になり、管理職になってもそれは変わりません。自分がしてきたことを部下ができないなど理解できず許せないのです。仕事もプライベートも上下関係がすべてで、相手の人格や存在価値を認めることを知りませんでした。人に優劣を付けて判断し、自分の思い通りにならない相手には瞬間湯沸かし器のような怒り方をしていました。「なんでできないの?」「そんなことも知らないの?」と相手を追い詰めていました。当時の部下からは「磯本さんとの思い出は毎回『殺すぞ!』と怒鳴られていたこと以外は何もありません」と言われるくらいです。

家族関係の改善を目指して心理学を学ぶ

妻が体調不良になっても、喧嘩が絶えませんでした。悪化していく関係を改善しようと模索するなかでアドラー心理学に出会います。結果として、こじれた関係を一旦リセットした方が良く判断しました。アンガーマネジメントを知ったきっかけは、離婚の原因が「怒り」だったことを知る学び仲間からの情報です。「怒りの感情をコントロールしたいならアンガーマネジメントを学ぶといいよ」と勧められたのが3年前のことです。



▲ 自宅から見える景色

相手の人格は無視、
威圧的で緊張感を与える傲慢不遜上司

（磯本隆典さんの
アンガー・ヒストリー）

自分が出来ることを
出来ない相手にイライラ

職場ではパワハラ予備軍、
家庭では結婚生活破綻

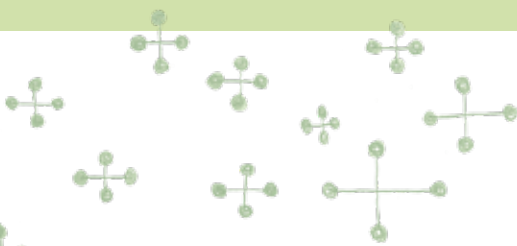
アンガーマネジメント
に出会う

自分の正解は世の中全ての
正解ではないと気づく

自分を認め、相手を理解し、
仕事もプライベートも
充実する日々

\\ いいね! /





メッセージ



アンガーマネジメントに出会っていなかったら、私は今頃パワハラで訴えられていたことでしょう。以前の私のように、誰かを変えようと思っている人は、先に自分が変わることをお勧めします。自分の行動が変われば相手の反応が変わるのですから。講座を開催しなくても、日常でアンガーマネジメントを実践している私を見た周りの人が、自分の感情に責任を持つ大切さに気づいてくれることが嬉しいです。



▲ 元妻と子どもが泊まりに来て、帰るときに子どもが残してくれたメッセージ。アンガーマネジメントのおかげです。

自分の弱さも他人の人格もそのまま認める

怒りの感情は身体の状態にも左右されることがわかったので、飲酒量を減らしました。睡眠時間を長く取り、ストレスをためないようにした効果は大きいと思います。それまで「自分は一番でなければ」「自分は失敗してはならない」と思い込んでいたのは、鎧を着て自分を武装させていたのだと気づきました。弱い自分や間違える自分を認めなくなかったのです。仕事では結果を出していたので、部下は人格を無視して指示通りに動かせば良いと信じていました。今では相手の人格を認め「任せるから自分でやってみろ」と言えるようになりました。もし「わからない、できない」と言われたら、自分の説明の仕方が悪かったのかもしれないと振り返ります。謝ることもできます。一方的指示ではなく、双方向の対話を心掛け、相手の反応は自分のコミュニケーションの結果だと考えるようになりました。

今、人はいつからでも変われることを実感しています。

周りの人に 「生きるのが楽になるよ」と伝えたい

私は公務員ですので、一般の方向けの講座開催はできませんが、職場の風通しを良くするために定期的に組織内研修を担当しています。転勤が多いのですが、衝動的に怒っていた当時を知る同僚は一樣に、私が怒りの感情コントロールを伝えることに驚きます。反対に、今の部下からは「何でも話しやすい上司」と言われているので過去を驚かれます。自分の感情に責任を持つことができるようになってから、仕事もプライベートも人間関係が良くなったことを実感しています。実は、別れた妻と子どもとは今、結婚当時よりもはるかに良い関係性を築けています。子どもと笑い合っただけで過ごせるようになったのは、アンガーマネジメントのおかげだと心から感謝しています。



▲ 笑顔で毎日を過ごしています

自他の人格を尊重、

相手を信頼して仕事を任せる温厚上司



#019

中塚民恵さん

岡山県津山市／放課後等デイサービス

● Profile ●

地域の子どもたちに笑顔が増えることを願いながら活動をしている子育てママです。



（中塚民恵さんの
アンガー・ヒストリー）

子どもはこうあるべき、
夫はこうあるべき。
なぜできないの？

家の中はイライラが
充満して皆がピリピリ

アンガーマネジメント
に出会う

親子で何でも言い合えて
家庭内がニコニコ

家庭だけでなく地域に
ニコニコの輪が広がる

\\ いいね！ /



子どもも夫も動かない、もう私ばかり！

大学生の長女、高校生の次女、小学生の長男の3人の子育てをしています。以前の私は、自分の思い通りに動かない子どもと仕事中心の夫に対して「なぜ私ばかりがしんどいの？」といつもイライラしていました。相手の気持ちを考えることはせず、感情の赴くままきつい言葉を発し、イラっとした瞬間に表情や態度が変わりました。

子どもたちは「今お母さんは機嫌が悪いから近づくな」と私の顔を伺いながら、接するタイミングを計っていたようです。夫も仕事のイライラを持ち帰り家族をビクビクさせていました。子どもたちは本能的に「自分の感情は出さずに黙って親の言うことを聞いておけばうまくいく」と感情を押し殺すようになってしまいました。

苦しむ子どもの気持ちに寄り添いたくて

アンガーマネジメントに出会ったのは4年前、小学生だった次女が「学校に行きたくない」と言い出したタイミングでした。近所の公民館で「我慢しない子育て」をテーマに講演があったことをきっかけに興味を持ち、協会ホームページから子どもに教える「キッズインストラクター」という資格があることを知りました。学校の先生になりたかったこともあり資格を取得、その後、次女の中学進学に合わせて中高生に教える「ティーンインストラクター」資格も取得しました。



▲ 子どもたちの
笑顔は宝物



▲ 次女と長男



▲ 交流のきっかけを
つくってくれた
秋田智恵子さんと

「今はお母さんに近づくな」
親の顔を伺いビクビクする子どもたち

Tamie Nakatsuka



「お母さん、今日こんなことあったの」
いつでも安心して何でも話したがる子どもたち

接し方を変えたら、子どもの反応が変わった

子ども向けの内容であっても「アンガーマネジメントとは怒りで後悔しないこと」という基本は同じです。私自身がイラッとしたら6秒やり過ごすことを覚え、怒りの感情と冷静に向き合えるようになりました。反射的な言動で後悔することがなくなり、客観的な視点で相手の気持ちを考えられるようになったのです。

子どもにはよく「お母さんは穏やかになった」と言われます。今までは常に私の顔を伺っていた彼らが「いつ話しかけても大丈夫」と安心し、何でも話してくれるようになりました。子どもに笑顔が増えて、親子の距離が近くなったことを実感しています。

子どもは友だち同士でもアンガーマネジメントゲーム for teen を使って楽しみながら気づきを得ています。私に「物に当たりそうになったから深呼吸したよ」「皆がイライラしていたからその場を離れたよ」などとテクニックを使った報告をしてくれることがとても嬉しいです。

家庭内でアンガーマネジメントという共通言語ができました。自分の感情と他人の感情を分け、各自が自分の感情に責任を持っています。自分も子どもも理想の未来に向かって変わっていている幸せを感じています。

子どもと同じ目線でアンガーマネジメントを

ママ友と話すと、思春期の子どもの感情とどう向き合ったら良いか悩む保護者が少なくないことを知りました。相手が大人であっても子どもであっても、お互いの人格を尊重して接する大切さは同じです。アンガーマネジメントを習得することで、パニックにならずに穏やかな笑顔でいられる日常が増えると思います。



メッセージ



私は、自分や近所の子どもたちの感情を理解したくてアンガーマネジメントを始めました。すると、親子関係が見違えるほど良くなり、全国に助け合える仲間ができました。嬉しい驚きと共に、ひとりじゃないという安心感に包まれています。日本アンガーマネジメント協会では、何もわからないまま一歩踏み出した私に多くの仲間が声をかけて誘ってくれました。次は私があなたに声をかける番です。決して一人で頑張らなくていいんだよ、一緒に繋がろうよ、と伝えたいです。



▲ 中国・四国支部イベントにて
安藤俊介代表と

◀ アンガーマネジメントを通じて
全国に仲間ができました



#020

川田 裕輔 さん

東京都台東区／研修講師・ビジネスコンサルタント

● Profile ●

元パワハラ体質管理職。
似た境遇の方に「私の心の体質改善談」をお届けしています。



正義感が強くイライラしては相手を責めていた

祖父・父親・私とも、3代揃って江戸っ子気質でせっかちな性格。自分の思い通りにならないと瞬間湯沸かし器のように怒ってしまうところなんて本当にソックリです。

学生時代は部活でミスをしたチームメイトに「おいおい！頼むからミスするなよー！」と言うことも日常茶飯事。社会人になってからも自分のやり方を押し付け「自分は正しい、俺の言うとおりにやればいい」と思い、それができていないとイライラしていました。

アンガーマネジメントとの出会い

転職となったのはハットハンティングされる形で転職したことです。そこで大阪に転勤を命じられアウェイな環境で10歳くらい年上の部下と仕事をするようになりました。自分の思い通りにならないことにイライラが募るばかり。同期は東京で働いているのに自分は異動させられ「ずるい」とかみつки、年上の人にも家族にもあたり、そのうちストレスで眠れなくなり月一度腹痛に苦しむようになりました。

そんな中で何か考えなくてはと考えて心理学を学んでみましたがあまりピンとこず、たまたま書店で見つけたアンガーマネジメントの本に「こんなにシンプルなことをやるだけなら、俺にも出来るかも!？」と、ユーキャンの「アンガーマネジメント ベーシック講座」を受講。これをもっと学び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に申し込みました。アンガーマネジメントに惹かれた部分は「自分でも出来る!」ということです。いつかは独立したいと考えていたこともあり、この学びは将来の自分の投資になるとも思いました。



▲ 上野公園でリラックス

「自分は正しい、俺のいう事を聞け!」と思っていた

（川田裕輔さんの
アンガー・ヒストリー）

正義感が強く
言うことを聞かない
人に対してイライラ

イライラが募り
ストレスで腹痛、
睡眠障害も

アンガーマネジメント
に出会う

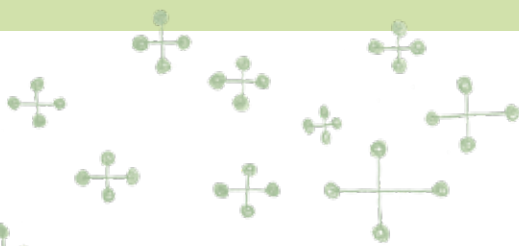
考え方も行動も変わり
周囲との環境も変わり
体調も良くなった

自分の体験を伝え
アンガーマネジメントの
仲間を広げたい

\\ いいね! /



Yusuke Kawata



メッセージ



アンガーマネジメントとの出会いが、人生の大きな転機。「何かのせい」「誰かのせい」にして常にイライラしていた私。

飽きっぽい私でもトレーニング出来るものだから真摯に取り組めた。結果、驚くほど心の体質改善が出来たとともにビジネスのステップアップも。

多くの中間管理職にアンガーマネジメントをお届けしたい！

相手は悪くないと思うようになった

アンガーマネジメントを始めてから、自分で自覚するより早く周囲から「変わった」と言われました。自分が変わったことで「一緒に仕事をしたい」と声をかけられるようにもなりました。言葉づかい、態度、何より誰かに突っかかることがなくなり、いつも人のせいにして「俺は悪くない、お前が悪い」と思っていたことが、今では「そういう答えを出されたのはそこまでの過程の自分が悪かった」と思うようになり、「これは違う」と思うことも言葉を選ぶようになりました。

アンガーマネジメントを続ける中で自分の価値観にこだわりすぎていたと気づき、とても楽になりました。

アンガーマネジメントをもっと伝えたい

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のはコロナ禍でオンライン講座が始まった第1回目でした。何度も動画を見返し、熱量高く勉強していた気がします。その中でアンガーマネジメントを仕事にしたい、自分のような中間管理職でこれを必要としている人はいると感じました。

思い立ったが吉日。予定よりもだいぶ早く独立することになり、現在は中間管理職向けのコンプライアンス研修やアンガーマネジメント研修を行っています。

今後の目標はもっとアンガーマネジメントを伝えていくことです。現在アンガーマネジメントファシリテーター養成講座無料説明会も積極的に開催しています。恥ずかしいくらいイライラしていた自分の体験を伝えることで、アンガーマネジメントを始めてみようと思う人が増えてくれると嬉しいです。



◀ 浅草お祭り

趣味：旅行 ▶



今ではイライラしていた以前の自分が不思議
体調もすっごく良くなった



#021

八木 律子 さん

埼玉県さいたま市／会社員

● Profile ●

職場では従業員向けに、また夜や休日を使って広くアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



時間に追われ、イライラのかたまりだった

私は管理職として仕事をする機会が多く、部下にいかにも効率的に仕事をしてもらい生産性を上げることが出来るかという課題と向き合ってきました。部下が指示を守らなかったり、期待通りの仕事をしなかったりということが度々あり、その都度「なんで言ったのにやらないの?」「なんでこのくらいのこと出来ないの?」と「なんで?」のオンパレードでいつもイライラしていました。精神的にも身体的にも疲弊して、家庭でも3人の息子と夫に「なんで?」を感じていました。「私の部下は使えない人ばかり。家族も分かってくれない。私の苦勞を理解してくれる人なんていない」と息つく暇もなく時間に追われる毎日で、常に怒っているような感覚でした。

アンガーマネジメントとの出会い

2010年からハローワークより委託された事業所で講師をしており、求職者支援訓練のコミュニケーションの講義にアンガーマネジメントを取り入れていました。職場に不満を持ち仕事が続かない方たちが受講していたので、アンガーマネジメントの有効性は高く、考え方に変容が見られたり、めでたく就職に結びついたりとなかなか変化を目の当たりにしていました。私自身アンガーマネジメントをさらに深く学びたいと、2019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。



▲ 仕事に子育てに時間に追われる毎日でした

自分の
価値観を押しつけ、
相手を思い通りに動かしたかった

（八木律子さんの
アンガー・ヒストリー）

自分の価値観を押しつけ
相手を思い通りに
動かしたかった

精神的にも身体的にも
疲弊し、常に
イライラしていた

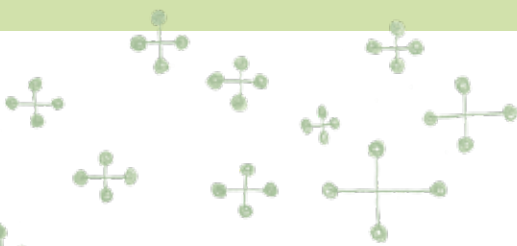
アンガーマネジメント
に出会う

自分と他者の考え方の
違いを受け入れられる
ようになった

職場も家庭も円満に、
人生が楽になり、
心おだやかになった

\\ いいね! //





メッセージ



職場も家庭も円満に、人生が楽になった

アンガーマネジメントを学ぶ中、自分と他者の考え方の違いを受け入れることが出来るようになり、冷静に物事を見ることが出来るようになりました。職場では、利益を上げながら生産性を向上させるため、「価値観を押しつけないこと」「落ち着いて伝えるようにすること」を意識するようになりました。現在、私はタクシー会社で管理職をしています。職場もアットホームになり、乗務員たちも私と話したいと、事務所に来てくれるようになりました。退職率も下がり、嬉しい変化をたくさん感じています。家庭でも子どもに「ああしなさい、こうしなさい」と言わなくなり、「子どもには子どもの人生がある」と思えるようになりました。また、夫との関係性もとても良くなりました。お互いに相手を不愉快にする言い方ではなく、言いたいことを飲み込むのではなく、適切に伝えられるようになり、家族円満になりました。アンガーマネジメントを知って、人生が楽になり、おだやかになりました。

アンガーマネジメントをさらに広めるために

現在は会社員として働きながら、夜や休日を使ってアンガーマネジメント入門講座等を開催したり、関東支部の勉強会の運営スタッフとして活動したりしています。また、社内では従業員を対象にアンガーマネジメントの研修を行ったり、面談対応をしたりしています。今後は、アンガーマネジメントを広く伝えるために講師業を増やしていくこと、自宅にセッションルームを作ることが現在の私の目標です。そのために色々な勉強会に参加し、自宅の1部屋を家族の理解のもと改造していく予定です。



▲ 次男が飼っている愛犬。私の癒しです



▲ 休日は夫とよく出かけるようになりました

自分と他者の考え方の違いを
受け入れられるようになった



#022

向井 一仁 さん

福岡県福岡市／保険代理店勤務

● Profile ●

保険代理店の営業職。また、15年間、ひとりで3人の息子たちを育ててきたシングルファザー。



怒りのピークだった15年前

（向井一仁さんの
アンガー・ヒストリー）

父子家庭での父親の役割、
社会的な役割に
翻弄される日々

女性社員を泣かせるほど
怒りがピークに

アンガーマネジメント
に出会う

相手に冷静に
向き合えるようになった

過去の出来事も
家族と笑って話せるほど
日々が楽しくなった！

\\ いいね！ /



様々な立場で悩む日々

「自分の怒りのピークがいつだったか」と振り返ると、15年前がいちばんだったかと思います。

当時の私は父子家庭になり、3人の息子を育てる日々。けれど、自分自身も1人っ子で育ち、しかも15年前はまだ父子家庭への福祉支援は今のようにはない頃。仕事ではまさに働き盛りの年齢で、通勤は車で往復4時間。また、ちょうどその頃、父の具合が悪くなり、母は介護で父につきっきり。住宅ローンなどもあり、父として、息子として、営業マンとして、管理職として、男として、これからどうしたらよいのか途方に暮れる日々でした。

アンガーマネジメントとの出会い

そんな日々を過ごしていた頃、会社が変わり、キャリア教育を受けることになりました。その中でアンガーマネジメントを最初に知ることになります。けれど、「必要だ」と感じて資格を取得するほどに興味を持ったのは2回目の受講の時。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ファシリテーター（AMFT）の講座を受講したのがきっかけとなりました。まずは子どもたちに必要と感じアンガーマネジメントキッズインストラクターを、その後にAMFT、さらに、自分の知識を深めたいという思いからアンガーマネジメントコンサルタントを受講しました。それがもう6年ほど前のことになりました。



▲ 今でも親子4人で釣りに行きます



kazuyoshi Mukai



大変だった過去を家族と笑いながら話せる

人生の宿題に答えが出ないものはない

アンガーマネジメントを学んで「変わった」と感じたのは、やはり子どもたちへの叱り方です。何よりも、感情的ではなく冷静に伝えることで、落ち着いて話ができるようになりました。当時年中だった3男も今は20歳になりました。当時のことを「あの頃暑いのに電気代節約でエアコン禁止だったよね」と、子どもたち3人と笑いながら振り返って話ができるのは、アンガーマネジメントのおかげだと感じています。

また、保険代理店に長年勤務していますが、23年前に泣かせた女性社員に最近偶然に会う機会があった際「あの頃の向井さんはどこにいったの」といわれるほど、別人のように変わったといわれました。

15年間様々なことがありましたが、アンガーマネジメントのおかげで、これまでのことはきっと自分の人生の宿題だった、そしてその宿題に答えが出ないものはないのだと、今では強く感じています。

メッセージ



皆さんに、どんなことをするにせよ、その選択を自分がしているということを知って欲しい、自分を好きになって欲しい。そのための判断材料としてアンガーマネジメントをぜひ学んでもらえたらと思っています。

人を活かす企業を作っていきたい

今の会社の在り方としてはまだまだ昭和の匂いがするところが多々あり、それは次の世代にとっては「負の遺産」だと感じます。

これから企業や社会を担っていく若い世代には、固定概念にとらわれない考え方をぜひ伝えたい。人を活かす会社を作っていきたい。そのために、アンガーマネジメントで学んだことを活かし、若い世代の育成、コミュニケーションをとることが苦手な人たちにも関わられるような仕事を積極的にしていきたいと考えています。



▲ 第一学院高等学校博多キャンパスで行った夢授業



▲ キャンパス長、当協会九州・沖縄支部長らと



#023

門 眞 宏 美 さん

北海道旭川市／介護福祉士

● Profile ●

介護福祉士として、デイサービス勤務。
市内高齢者向け運動教室で健康講話を担当。



自己肯定感の低かった私

（門眞宏美さんの
アンガー・ヒストリー）

怒ると物にも人にも
当たる日々。気持ちが
落ち着いた後に後悔する

自分や周りの怒りに
疑問を持ち
知りたいと思うように

アンガーマネジメント
に出会う

相手の「べき」に
気づくように

笑顔が増えて、家の中が
明るくなった！

\\ いいね！ /



子どもの気持ちに寄り添えず

長女が中学生の思春期真っ只中で、学校に行かない日が頻繁に出てくるようになりました。主人はそのことに怒りを感じ、私は「どうして行けないんだろう」とばかり思う日々。彼女の「学校に行きたくない」という気持ちに寄り添うことができず、ただただ不安でイライラする毎日でした。

自己肯定感の低い私は、娘が学校に行けないことを「自分のせい」と自分を責める気持ちでいっぱい。物に当たったり、子どもたちにも当たり散らしたり。あの頃の家庭内は、いま振り返るととても暗かったと思います。

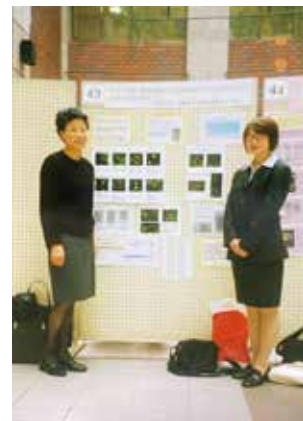
アンガーマネジメントとの出会い

さすがに「そんな気持ちではいけない」と思い、「イライラ」などのキーワードで検索をして、探し当てたのが日本アンガーマネジメント協会。まずはアンガーマネジメント入門講座を札幌まで受講しに行きました。

その時に他にもたくさんの講座があると知り、一番興味を持ったのが、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養成講座。まだ柔らかな心の時期から感情教育を学ぶことができる、ということにとっても惹かれ、2016年にアンガーマネジメントキッズインストラクターになったのが、私の学びのスタートでした。



運動指導中の風景 ▶



▲ 自己肯定感が低かった学生時代



私は私の好きなことをしよう

娘からの「笑顔が増えたね」という言葉

アンガーマネジメントを学ぶようになり、「私は私の好きなことをしよう」と思えるようになりました。そして、低かった自己肯定感が少し上向きになり、周りを見渡す余裕が生まれました。同時に娘に対しても、彼女の選択肢を狭めているのは自分の「べき」だということに気づき、「まあいいか」と手放せるようになりました。

今年（2022年）の10月16日には地元の旭山動物園で、念願のアンガーマネジメント親子イベントを開催したのですが、その際、娘からは「笑顔が増えたね」と言われました。びっくりしましたが、その言葉を聞いて、アンガーマネジメントを続けてきて本当に良かった、と感じました。

今回のイベントは、昨年のアンガーマネジメント協会のカンファレンスで発した「旭山動物園でイベントがしたい」といったひとことがきっかけでしたが、まるで、高校の時に文化祭をした時のようなワクワク感を体験できました。そしてそんな支部活動が今の私の笑顔に繋がっています。

目指すは5年後の北海道サイコロツアー！

「口に出すと夢が叶う」と今年の旭山動物園でのイベントで体験をしたので、次は「アンガーマネジメントキッズ講座を北海道全域に広める」を目標にしたいな、と思います。北海道の先生方や保護者の方に、アンガーマネジメントキッズインストラクターを広めたい。でもその前に旭川に広めることが先なので、この目標は5年後の目標に。行先はもちろん北海道なのでサイコロで決めます（笑）。10日ぐらいかけて、同じインストラクター仲間と一緒に回れたらいいね、と話をしていると、今からワクワクしてきます。

メッセージ



アンガーマネジメントだけでなく、何に対しても「知りたい」気持ちが湧いた時が学びのチャンスだと思います。そんな気持ちが湧いた時にはぜひその学びの種を大事に育ててくださいね。



▲ デイサービスの利用者さんと



▲ 多くの子どもたちに届けたい！



▲ 旭山動物園でのキッズ講座中



▲ 最優秀 AMKIT 賞受賞！



#024

町屋 宗邦 さん

青森県青森市／薬剤師

● Profile ●

薬剤師として働きながら、地域や職場でアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



（町屋宗邦さんの
アンガー・ヒストリー）

自分を過信し、
独りよがりな自分が
振る舞っていた

自分のストレスを怒りに
よって発散させ、相手を
無理に思い通りにしていた

アンガーマネジメント
に出会う

今、目の前にある現実を
受け入れられるように
なった

機嫌に左右されることが
なくなり、心おだやかに
過ごせるようになった

\\ いいね! /



抱えているストレスを怒りで発散させていた

社会人1年目の私は、薬剤師という資格を取っただけで、なんでも出来る、知っているという独りよがりな自分がまな人間でした。会社でも気に入らないことは露骨に拒否をし、転職を繰り返していました。転職先では不足していた薬剤師がやっと来てくれたとそれなりの役職に付けてもらいましたが、私はその地位を利用し取引先の営業の方々に無理難題を言ったり、患者さんにも威圧的な態度を取ったりしていました。自分が抱えていたストレスを何か怒る材料を見つけては怒って当たり散らし、無理に思った通りにすることで発散させていたのです。



▲ 梅の季節に記念撮影。
仏頂面の私でした。

アンガーマネジメントとの出会い

ある時、会社で中途採用の年下の薬剤師が入ってきました。彼は私以上に朝からイライラし、ちょっとしたことですぐカッとなるタイプでした。彼の存在が私のストレスをさらに倍増させ「これでは自分のメンタルが壊れてしまう」と思いネットで検索していたところ、出てきたキーワードが“アンガーマネジメント”でした。世の中、必要なものは必要な時に現れるものですね。仙台で安藤代表の講演会があるという告知を見て、すぐさま青森から高速バスに乗り講演を聞きに行きました。その講演を聞いて「これだ！」と思いました。そして即座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をしたのです。



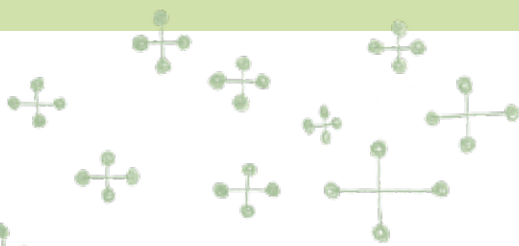
▲ 愛犬と共に休日を
過ごす町屋さん



▲ 東北支部の設立6周年
記念イベントにて

自分を過信し、
独りよがりな
自分がまな自分
だった

Hirokuni Machiya



メッセージ



物事はなるようにしかならない、

乗り越えられない過去はない

機嫌に左右されず、目の前のことを 受け入れられるようになった

アンガーマネジメントを学び、怒りの正体や怒りが生まれるメカニズムなどを知ることによって「私は今まで何のために怒っていたのか？同じようなことで怒っていたのはこういうことだったのか！」と少しずつ分かってきて、空回りしていた自分が馬鹿らしく思えるようになりました。アンガーマネジメントのトレーニングを続けることで、色々なことにすぐ反射しないようになっていきました。また重箱の隅を気にしなくなり、ある程度のミスなら「しょうがないよね」と思えるようになり、機嫌によって左右されることがなくなりました。「物事はなるようにしかならないし、乗り越えられない過去はない。今、目の前にあることが現実で、とりあえず受け入れることが必要である」と考えられるようになりました。患者さんからのクレームがあれば、とりあえず受け止めて、おだやかな対応が出来るようになりました。また、現在の職場では、アンガーマネジメントを伝えていることもあり、同僚が何か問題や悩みなどがあると、休み時間に相談されるようになりました。

アンガーマネジメントを通じて、 一人でも多くの人を救いたい

アンガーマネジメントファシリテーターの資格取得後、薬剤師の仕事をしながら、アンガーマネジメント入門講座の開催、市民講座や職場で講座を開く機会をいただいたり、個人セッションを行ったりしています。講座開催はもちろんですが、今後はアンガーマネジメントコンサルタントとして、個人セッションに力を入れていきたいと思っています。実は、私の住む青森県は自殺者が多いので、そういった方を少しでも減らす力になれるといいなと思いながら、日々活動を行っています。



▲ 親子で学ぶアンガーマネジメント in 八戸 ▲



▲ 青森市急病センターの発熱外来で応援

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うためのトレーニングです。私はそれに加え、仕事の上でもコミュニケーションが上手くなり、効率よく仕事出来るようになるのではないかと思います。そして、アンガーマネジメントを知ってトレーニングしていくと、なんとなく生きにくかった自分が徐々に変わっていくのを感じます。自分が変われば周りも変わっていきます。変わっていないかもしれないけれども、そう思えるようになるのかもしれないですね。今、何か引きずりながら生きているのであれば、アンガーマネジメントを体験してみませんか？何か解決出来るヒントが見つかるかもしれません。

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.3

発行：2022 年 12 月 26 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.3



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.4

怒っていることに気づかず
「仕方ない」とあきらめる日々



「こうしてほしい、私はこう思っている」
我慢せず伝えられるようになった

理不尽な上司に正論を振りかざしていた



その場を立ち去ることは負けではない

何でも白黒つけたい0か100か
完璧主義だった私



アンガーマネジメントは
私にとってより良い人生を送るヒントになった

相手の感情ばかり気にして疲れる
自分の気持ちは伝えない



他人の感情に振り回されない
自分の気持ちを上手に伝える

自分ルールはあるのに
伝えることも怒りを表現するのも下手だった



相手の考えを認め
自分の気持ちを伝えられるようになった

謝ることだけがお客様対応なのか?



謝るだけではないお客様対応で
店や自分のファンが増えた

「自分は常に正しい」と思い込み
周りにもそれを求めていた



アンガーマネジメントを学び
相手に寄り添うことができるようになった

怒りの感情に振り回されて
人間関係もモノも壊す後悔の日々



感情をコントロール出来て
仲間と笑顔が増える充実の日々

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

#025	怒っていることに気づかず「仕方ない」とあきらめる日々	3
	北海道旭川市／岡澤史子さん	
#026	理不尽な上司に正論を振りかざしていた	5
	神奈川県川崎市／高山秀之さん	
#027	何でも白黒つけたい0か100か、完璧主義だった私	7
	東京都練馬区／山本周子さん	
#028	相手の感情ばかり気にして疲れる、自分の気持ちは伝えない	9
	新潟県小千谷市／高橋貞子さん	
#029	自分ルールはあるのに伝えることも怒りを表現するのも下手だった	11
	東京都三鷹市／森戸加代子さん	
#030	謝ることだけがお客様対応なのか?	13
	兵庫県赤穂郡／平井祐一さん	
#031	「自分は常に正しい」と思い込み、周りにもそれを求めていた	15
	広島県広島市／梶田多恵子さん	
#032	怒りの感情に振り回されて人間関係もモノも壊す後悔の日々	17
	東京都府中市／伊浪里奈さん	



#025

岡澤 史子 さん

北海道旭川市／塾講師

● Profile ●

学習塾経営・講師。アンガーマネジメントのテクニックを活かし子どもたちと楽しく勉強しています。



波乱万丈、人生理不尽なことばかり

時代もありますが父は「女だから家事をするのは当たり前、結婚が女の幸せだ」と信じている人でした。「女だから」という理由で小学生の頃から家事を任せられ、高校のときは祖母の介護のため病院から通学。でも振り返ると助けてくれる人がいつもいたのが救いです。高校3年の時の担任の先生が「進学するべきだ」と言ってくれ「女に学問は必要ない」という父に対し説得を続け、最終的に「短大なら」と父が折れ進学できました。

卒業後自立したいと思い、男女関係なく一生働くことのできる職業として教員になりました。その頃は結婚し子どもがいるのに働く女性への風当たりが強く、自分は一生独身でいようと思っていましたが縁あって結婚。子どもができ、辞めたくないのに学童保育がないため退職。その後養護教員として復職しましたが、今度は難病を患い一時は寝たきり状態にもなりました。「助からなければ…」と罰当たりなことを考えた自分に「このままではダメだ」と思い学習塾をはじめました。

アンガーマネジメントとの出会い

塾運営をする上で病気でどうにも出来ないことがあり感情の勉強が必要だと心理学を学びました。そんな中で夫がアンガーマネジメントを新聞で見つけ教えてくれました。

アンガーマネジメントを学んでまず思ったことは伝えやすいなということです。そして自分の感情をコントロールする力は子どもたちにも必要だと思いアンガーマネジメントキッズインストラクター、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。その後親御さんにも伝えたいとアンガーマネジメントファシリテーターの資格も取得しました。



▲ 点滴をしながら仕事をしています

怒っていることに気づかず
「仕方ない」とあきらめる日々

（岡澤史子さんの
アンガー・ヒストリー）

納得できないことや
理不尽と思うことを
諦めていた

どうしようもない、
どうせわかってくれないと
我慢していた

アンガーマネジメント
に出会う

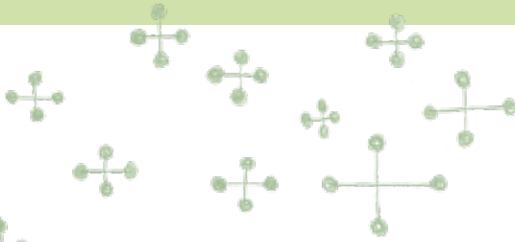
感情をコントロールし
冷静に自分の望みを
伝えることができる

伝え方が変わって
関係性が変わり
我慢しなくてよかった

\\ いいね! //



Fumiko Okazaki



メッセージ



アンガーマネジメントは未来を切り開く！
ちょっとカッコ付け
のようですが、私が身
をもって学んだ事で
す。

もちろん、受け取り
方は人それぞれです
が、学べば学ぶほど奥
が深いのがこのアン
ガーマネジメントだと
私は思っています。

この奥深さを沢山の
方に体験して頂きた
い。そして、大切な人
にアンガーメン
トを伝えて頂きたいと
思っています。



▲ アンガーマネジメント
キッズ講座風景

リクエストを伝えることを意識

アンガーマネジメントをはじめたことで今までずっと「言っても仕方ない」「どうせわかってくれない」と飲み込んで我慢していたけれど、自分が本当は怒っていたことに気が付きました。理不尽なことやどうしようもないことはあります。学びを深めることで今は解決できないイライラを昇華できる可能性があります。また、私にとって良かったのはアンガーマネジメントを学ぶ中で自分が望むものを相手に「こうしたい」と伝えることができるようになったことです。病気で苦しんでいた時に「どうせ」と諦めるのではなく自分のリクエストを伝えることができました。アンガーマネジメントで病気は治りませんが、先生や周囲の人との関係性は良くなりました。関係性が良くなったことで治療もしやすくなった気がします。それは家族との関係性にも現れました。以前は既読スルーだった息子から最近返信がきます。息子も大人になったなと思っていましたが、読み返すと私が送るメッセージが変わっていたのです。伝える力は大切だと実感した出来事でした。

つぶれない子どもを育てたい

現在塾運営をしながらアンガーマネジメントも伝えていきます。今の時代は失敗しないようにと大人が先回りして備え、失敗を許されない子どもたちが多い気がします。でも世の中思い通りにならないことはたくさんあります。そんな中で、アンガーマネジメントは生きていくうえでベースになるものじゃないかと思っています。アンガーマネジメントを知ったことで、これまでマイナスだと思っていたものがプラスになると感じました。学ぶことは未来を変える力があります。一般教養の一つとしてアンガーマネジメントを多くの人に伝えたい。そしてそのためにも自分自身がスキルアップしたいと思っています。



▲ 塾にいるときが自分が一番自分らしくいられる気がします

「いっしょにほし、私はいっしょに思っている」
我慢せず伝えられるようになった



#026

高山秀之 さん

神奈川県川崎市／IT企業事務職

● Profile ●

IT企業にてシェアードセンターの推進と管理を担当。プライベートではシニアモデルの側ら、美魔女の男版「美魔男」を増やす活動中。



（高山秀之さんの
アンガー・ヒストリー）

納得のいかない事をいう
上司と電車の中で大ゲンカ

いくら努力をしても
成績もランクも
上がらない日々

アンガーマネジメント
に出会う

正論が正しいわけでは
ないと、さじ加減が
上手になった

部署の修復を、と
会社から声がかかる
ようになった！

\\ いいね！ /



瞬間湯沸かし器だったころ

昔から、「自分は正しい」という思いが強くなると、それを貫こうとすることがよくあったと、今振り返ると気づきます。中でもいちばん大きなぶつかり方をしたのは、入社して3年目頃の上司とのケンカ。私にとっては「理不尽」でしかない、上司にとっての「常識」を押し付けてくることに腹が立ち、電車の中で大ゲンカをし、先輩に止められる始末。それでも納得が行かずに社内でもケンカをし、本部長クラスの方が仲裁に入られるほどの事態になりました。

結局その後は、成績は一向に上がらず、どれだけ努力をしてもランクも上がらない状態を何年も過ごすことになります。

アンガーマネジメントとの出会い

そのような状態で過ごし、「これ以上この部署にいても評価は上がらない」という気持ちと、「人に教えることが向いている」という気づきから、教育部門への異動願いを出し、異動をしたのが2002年のことです。

ここで多くの講師と知り合い、その中の一人に戸田理事がいました。その出会いがアンガーマネジメントに繋がります。その後、戸田理事の講座ではありませんでしたが、アンガーマネジメント入門講座を受講し、自分のためにも必要性を感じて、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。それからは社内講師として、また、副業として外部企業での登壇もしています。



▲ Mr of the Year 2002 日本大会 幕張メッセのステージ

理不尽な上司に正論を振りかざしていた

Hideyuki Takayama



その場を立ち去ることは負けてではない

会話をすることが何よりも大事

今の部署に異動になったのは、もちろん自分の意志でもありますが、会社から「ぜひ部署の環境を整えて欲しい」という話もあってのことです。それだけ自分が変わったんだなと感じました。

異動した当初の部内は、隣の席に座っている人がどのような仕事をしているのか、お互いに知らない、興味もない、という状態。もちろん残業も多く、協力して業務を進めるという環境ではありませんでした。

変えられたきっかけは、それぞれとの会話から。コミュニケーションをとった上で、大勢が共感したくなる「べき」を考えました。また、業務の「べき」の境界線を見せることで、部下自身も自分の境界が見え、お互いに納得がいく人事配置も可能になり、いまでは残業も1～2時間程度に改善されました。

正論を貫きすぎるとしっぺ返しが来る

今でこそ「正論は決して正しいわけではない」「貫きすぎるとしっぺ返しが来る」と、身をもって理解していますが、それに気づくことができたのは、アンガーマネジメントを学んだからこそ。今の自分ならどの選択肢を取るか考えると、フェードアウトを選択したかな、と思います。

なぜなら、フェードアウトすることは決して「負け」ではない、そもそも勝ち負けではないのだ、と学んだから。

現在副業としてモデルをしています。怒りの感情に振り回されない方は、より魅力的に見える。ぜひこれからも色々な方にアンガーマネジメントを伝えて、より魅力的になって欲しいと思っています。また、テレワークが増え、ワーケーションも可能になった今、その地域の方と繋がりを持ち、アンガーマネジメントを広めていけたらとも考えています。

さいたまランフェスにて▶
日本アンガーマネジメント協会メンバーと



メッセージ



怒りが強くなると、被害者になるだけでなく、加害者になってしまう場合も考えられます。どちらの意味でもまず「自分の身を守る」というために、これからぜひアンガーマネジメントを多くの方に学んで欲しいと感じています。



▲ NAHA マラソンの完走後



▲ 大阪マラソン 2023 完走



#027

山本周子 さん

東京都練馬区／会社員

● Profile ●

夫と子ども4人の6人家族。仕事と子育てをしながらアンガーマネジメントを広く伝える活動をしています。

（山本周子さんの
アンガー・ヒストリー）完璧主義であるがゆえ、
思い通りにならない育児に
イライラする毎日常に家族に
イライラしている自分に
自己嫌悪の連続アンガーマネジメント
に出会う自分と子どもは別の人格
であり、子どもとの分離が
出来るようになった自分自身が楽になり、
子育てが
劇的に楽しくなった

\\ いいね! /

思い通りに進められない子育てに
イライラする毎日

愛媛の実家近くに住んでいた時は、両親の支援があり仕事をしながら順調に子育てをしていました。ところが夫が転勤族で大阪への異動を機に、子育てに専念する生活になりました。群馬に異動した頃には4人目の子どもを出産し、上の子3人は小学生とまだまだ手のかかる時期でした。0歳児の子どもを抱え、ほぼワンオペ状態の育児生活。ここで一気にイライラした生活に一転しました。

「何でも白黒つけたい。0か100か。完璧主義」。昔から、私はそんな考え方が大半を占めていました。子育てを始めてからは特に、思うように進められないことに対してイライラし、子どもや夫にもイライラしていました。外では穏やかに振る舞いながら家の中では常にイライラしている自分に自己嫌悪の連続で、このままではダメだと思っていました。

アンガーマネジメントとの出会い

「子ども コントロール 怒り ムカムカ」毎日のようにネットで検索をしていたある日、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の情報が目に留まりました。当時は怒りで悩んでいるということを家族にも誰にも言えず、2017年1月愛媛に帰省した時に「友人と会ってくる」と言ってこっそり受講しました。続いて2017年2月には東京で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資格を取得しました。



▲ 2007年第一子が2歳の頃

何でも白黒つけたい、
0か100か、
完璧主義だった私



アンガーマネジメントは、私にとってより良い人生を送るヒントになった

自分自身が楽になり、 子育てが劇的に楽しくなった

「怒ってもいいんです」と言われた時に、心底肩の力が抜けて涙が出そうになったことを一番覚えています。まず自分と子どもは別の人格であって、一人一人それぞれ感じ方や考え方は違うのだということが分かりました。これまで「子どもを何とかしたい」と厳しくあたっていたのですが、ようやく子どもとの分離が出来るようになりました。また、怒ってはいけないのではなくて上手な怒り方をすればいいのだということを学びました。これが私にとっては大きなターニングポイントでした。

これまで怒りたくないのに必要以上に怒り過ぎていた自分自身を振り返りつつ、少しずつ分析していきました。アンガーマネジメントは日々実践しなければ身につけません。実践すればするほど自分に変化し、本当に必要な場面で適切な怒り方が出来るようになっていきました。アンガーマネジメントを通じて、自分を知ることの大切さも実感しました。そして自分にとっての不毛な「べき」をゆるめたり手放したりすることによって、自分自身が楽になり子育てが劇的に楽しくなってきました。

アンガーマネジメントを伝えるために

現在、私はアンガーマネジメントの各種講座を開催したり、企業研修に登壇したりしています。ここ最近は、PTAの団体などから子育てを題材とした講演会をしてほしいと依頼がくるようになりました。アンガーマネジメントを伝えるということは、やりがいもあれば難しさもあります。これまで学んできたことを活かすため、常に基本に立ち返り、ブラッシュアップしていきたいと思っています。勉強会や練習会に引き続き参加して、自己研鑽しながらコツコツ取り組みを続けていきたいです。



▲ 2022 年カンファレンス表彰式にて最優秀アンガーマネジメントファシリテーター賞受賞

メッセージ



アンガーマネジメントは、私にとってより良く生きるヒントになっています。イライラと上手に付き合えるようになることで、あなたにとっての理想の未来に一步でも近づきますように。



▲ 2019 年イベントにてキッズ講座



▲ 2020 年関東支部総会にて



▲ 2021 年オンラインでの講座開催前のショット



#028

高橋 貞子 さん

新潟県小千谷市／フリーランス

● Profile ●

今春会社を退職してフリーになりました。社会人が未来に夢を持てるように心身のサポート活動をしていきます



（高橋貞子さんの
アンガー・ヒストリー）

相手と意見が違うと
「否定された」と
感じてイライラ

どの部署に入っても
意見が違う人がいて
イライラ

アンガー・マネジメント
に出会う

事実と思い込みを
分けるスキルを
身につける

助けてくれる人が増えて、
悩んでいた人間関係も
スッキリ

\\ いいね! //



なぜ私の意見を否定でしか受け取らないの？

大企業で20年以上、健康管理の専門家として働いていました。看護師の資格を活かして毎年約300人の面談を担当し、年間を通じての心理面ケアの講座をつくり、仕事にやりがいを感じていました。一方で、チーム内で意見の食い違いが起こる度に、コミュニケーションの難しさを感じていたことも事実です。

メンバーは私と同じ看護師と保健師で全員専門職。「言わなくてもこれが当然のはずなのに」「なぜ私の思いを理解してもらえないのだろう」「なぜそんな勝手なことをするのだろう」メンバーに対してモヤモヤするのですが、私は自分の気持ちをうまく伝えることはできませんでした。

自分では「嫌なことはすぐに忘れる性格」と思っていたのですが、モヤモヤは残ったままです。今考えると、忙しさでごまかして自分を抑えつけていたのでしょう。

なぜ私の周りには個性的な人が多いのだろう

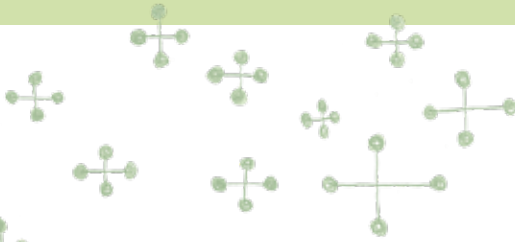
部署が変わると、今度は新しい上司との関係に悩むことになります。価値観の相違に悩む日常は変わりません。そんな時、仕事に役立たせようと取得していたキャリアコンサルタント資格更新講習としてアンガー・マネジメントを知ります。概要を見て、上司との関係性改善に役立つかもしれないと思い、キャリアコンサルタント資格更新のために受講しました。



▲ 相棒ルーク。
オンライン会議中は
ケージで大人しくし
ています。

相手の感情ばかり
自分の気持ちにして
疲れる
伝える
気持ちは伝えない

Sadako Takahashi



メッセージ



私は感情コントロールができるようになったことで、人との関わりがとても楽になったと実感しています。アンガーマネジメントは怒りに焦点を当てていますが、怒りの感情だけでなく自分のすべての感情に責任が持てるようになったのです。相手を尊重したうえで自分の考えも伝えることができるようになると人との関わりが楽になるのかと驚いています。周りが気になって疲れている方には、アンガーマネジメントのスキルがとても役に立ちますよ。

悩んでいた人間関係改善に役立つかも

講師はキャリアコンサルタント資格を持つアンガーマネジメントファシリテーターの方でした。私の仕事にも役立つと確信し、さらに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受講を決めます。

養成講座では「私は事実と解釈を分けることが苦手」とわかって衝撃を受けました。長年の経験から個人面談技術に自信を持っていましたが、「本当に解釈を入れずに事実だけを伝えていたか」と内省することになります。また、「自分の気持ちを言葉にして相手に伝える」スキルを身につけたことは何にも代えがたい収穫でした。

私の接し方が変われば相手の反応が変わった

今までの私は言いにくいことを回りくどく説明しては相手に伝わらずイライラしていました。今では「手伝って欲しい」「これをしたい」などのリクエストを素直に端的に伝えることができ、求める通りに助けてもらえるようになりました。

アンガーマネジメントは日常のトラブル遭遇時にも役立ちます。昨年12月、全国ニュースにもなった新潟県の積雪による大規模道路渋滞に巻き込まれた時のことです。通常30分の移動に20時間かかりました。以前、渋滞に遭った時は「早く動いてよ」とずっとイライラしていたのですが、今回は「渋滞は自分で変えられない」と現実を受け入れて、今できる建設的な行動が取れたのです。「飲み物、食べ物、燃料、充電全てOK」を確認し、連絡する箇所と内容を整理して冷静に行動、20時間を心穏やかに過ごせたことに私自身も驚きました。

今は会社を退職し、これからアンガーマネジメントをより多くの方に届ける計画をワクワクしながら立てています。



▲ 小千谷ひいな祭では賑やかし一座の演奏があり楽しい時間です。



▲ 自宅隣の桜。毎春満開の花を咲かせます。

◀ 小千谷市冬の風物詩「風船一揆」が4年ぶりに開催されました

他人の感情に振り回されない

自分の気持ちを上手に伝える



#029

森戸加代子 さん

東京都三鷹市／会社員

● Profile ●

20代の息子二人の母であり、20年来のシングルマザー。
職歴は教授秘書から接客業まで様々。現在は看護寮の管理人。



表現下手で怒りの後悔体験満載だった

以前の私は「怖い」と言われていました。家庭でも仕事でも自分ルールと思い込みが強く、上手く伝えられずイライラを爆発させるので相手は突然怒ると感じていたと思います。ある時乗ろうとしていたエレベーターが目の前で閉まってしまい、イライラしてドアを蹴ったらその衝動でエレベーターが戻ってきてドアが開きました。今考えると乗っていた人は相当怖かっただろうなと思います。他にも家族とケンカして足がつけなくなり、次の日病院に行ったら骨折して、なぜこうなったかを恥ずかしくて説明できなかったら「泥酔」と診断書に書かれたこともありました。今では笑い話になりますが、怒りの失敗談は豊富です。自分の課題である「怒り」をどうにかしたいと思っていました。

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はたまたま見た雑誌で知り、興味を持っていましたがタイミングがあわない状態でした。受講のきっかけは友人の死です。人はいつどうなるかわからない。何かあった時に「あの人は楽しそうだったよね」と言われる人生にしたい。そのためには人にいい印象を持ってもらいたい。

最初はアンガーマネジメントティーンインストラクター養成講座を受講しました。その時の講師にアンガーマネジメントのコミュニティを教えてもらい、ちょうど自分の地元の三鷹で夏にキッズイベントがあることを知り、間に合うようにキッズインストラクター資格も取得。それがきっかけで支部活動にも参加するようになりました。何かに導かれるように縁が繋がっていきました。



▲ 追いかけるのが大変でイライラしていた頃

自分ルールはあるのに伝えることも怒りを表現するのも下手だった

（森戸加代子さんの
アンガー・ヒストリー）

自分ルールが強く
「普通気づくよね？」と
イライラ

感情的に行動し
失敗をして
後悔する日々

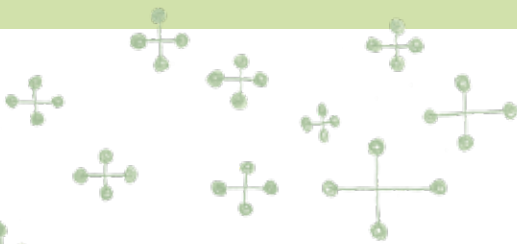
アンガーマネジメント
に出会う

相手の意見を尊重し
自分の意見も冷静に
伝えられるようになった

色々な人と繋がり
さらにその輪を広げ
安心の語り場を作りたい

\\ いいね! //





メッセージ



十人十色といいますが、怒りも人によって様々です。自分の怒りが何から来ているのか、立ち止まって自分の中を覗いてみると、気持ちが楽になるための方法が見えてくると思います。怒りは防衛感情。自分を大切にするために、たまに覗いてみてください。

相手の考えを認め

自分の気持ちを伝えられるようになった

感情的にならずに自分の思いを伝えられる

私はアンガーマネジメント診断では外柔内剛。明確な怒りの境界線があるのに、人に見せるのが下手だったんだと思います。息子たちには「もっと早く、俺たちが子どものときにやっていたくれたら良かったのに」と言われ、怖かったんだろうなと思います。今は息子も穏やかに話してくれるようになった気がします。それは私がアンガーマネジメントを続けることで相手の意見を待てるようになったからかもしれません。相手の話をゆっくり聴くことをアンガーマネジメントコンサルタント養成講座で学びました。

相手は変えられない、だけど自分は変えられる。自分が変わると相手との関係性が変わる。家庭でも職場でも人間関係が良くなったと思います。以前秘書をしていた時に、准教授に「あなたとは一緒に働きたくない」と言い放ち、退職をしました。けれど、今でもその先生は尊敬する上司であり、信頼して話せる相手。そう口に出して言えるのは、アンガーマネジメントのおかげだと思っています。

安心して話す事ができる場を作りたい

アンガーマネジメントに取り組むようになった頃、ちょうど体調を崩していた時期でもありました。アンガーマネジメントのトレーニングのひとつで日々ログを取るというものがありますが、そのおかげでいつ頃から体調がおかしかったかを見返すことができました。記録をするって大切だと思いました。

今後やってみたいことは、コミュニティ作りです。落ち込むことやうまくいかないことはどうしたってあります。不安もあります。そんな思いを安心して話せる場を作っていきたいと思っています。アンガーマネジメントを知ることによって人が増えると嬉しいです。



▲ 2019 年最優秀アンガーマネジメント
ティーンインストラクター賞を受賞



▲ このイベントから、始めました



▲ 2023 年 3 月
日本アンガーマネジメント協会
関東支部総会の時



#030

平井祐一 さん

兵庫県赤穂郡／接客業

● Profile ●

THP指導者（心理相談員）として企業や個人のコミュニケーション問題に取り組んでいます。

（平井祐一さんの
アンガー・ヒストリー）接客業として、
謝ることだけがお客様
対応なのかと悩む日々吐き出せずに怒りが溜まり
体調にも影響が
出てしまうこともアンガー・マネジメント
に出会う謝るだけでなく、
『なぜ怒っているのか』
に注目できるように自分がお客様対応を
すると店舗や自分の
ファンが増えた！

\\ いいね！ /



怒りの処理がうまくできなかった

「怒りを溜め込んで処理できない」「怒りの記憶が自分の中で薄れるのを待つしかできない」というのが過去の自分の基本状態だったように思います。

接客業の従業員である立場上、いわゆる「お客様対応」を引き受ける機会が多くありました。その当時も『謝ることだけがお客様対応』だとは考えていませんでしたが、何も言えず、ただ相手の怒りを受ける日々。

けれどそのあと、胃の痛みにうずくまってしまうたり、帰ってからまた思い出し怒りをしたり、食事の支度すら満足にできなくなってしまうことも。振り返ってみると、当時はこんな事ばかりだったように思います。

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、就職してすぐに取得した、心理相談員の資格更新のために行った中央労働災害防止協会（中災防）の研修でした。

その時の研修内容は怒りのコントロールをテーマにしていたもの。その中で、アンガー・マネジメントにも触れているところがありました。そしてその時偶然隣の席に座っていた、他地区の保健師の方から、アンガー・マネジメントの専門研修というのがあるということを教えてもらい、また、研修で自分の中に手応えを感じた事もあって、その年のうちにアンガー・マネジメントファシリテーター養成講座を受講したのが6年前になります。



▲ 我が人生のドラゴンズクラウン

謝ることだけがお客様対応なのか？



謝るだけではないお客様対応で、店や自分のファンが増えた

クレーム=お客様の希望

アンガーマネジメントファシリテーター資格を取得してからしばらくたったある日、とても激しい怒りを示すお客様が来られました。はじめは別の方が対応していたのですが、様子を見て私が交代し、話を伺いました。

お客様は私と交代した後も、変わらずに怒りで圧倒してきましたが、怒りに全く反応しない私に対し、うまくギアが変えられない状態に。解決の邪魔になるお客様の怒りの反応が取り除けたそのあとは、理不尽な願いはお断りをした上で、店舗としてお応えできる提案をすることができ、気持ちよくお買い物を済ませてお帰り頂きました。『なぜ相手が怒っているのか』ということに注目できるようになった今は、お客様対応は私にとって負荷ではなくなりました。そしてその方は今でも、店舗や私のファンとして通い続けてくださっています。

だれでもファンは増やせると知って欲しい

このように、アンガーマネジメントは自身の元々持つ資格と併用しながら、仕事や生活の中で日々活かしています。

心理相談員は、働く方の気持ちの変化に気づき、より気持ちよく働いていただくようにコミュニケーションをとることが重要だと考えているので、その為にもアンガーマネジメントを今後は職場でも広めていけたらと切に願います。今はその必要性がなかなか伝わりませんが、アンガーマネジメントを知ること、従業員誰でもがファンを増やせるのだということ、その嬉しさを知って欲しいと思います。

また、今後の活動に関してはさらなるレベルアップ、より本格的なアンガーマネジメントファシリテーターとしての活動に従事できれば良いと思っています。



メッセージ



誰かの課題に寄り添えた時、同じ目線で解決のために協力できた時、『喉に刺さっていた小骨が取れたような』ほっとした笑顔が見られた時、きっとそれは貴方の明日を生きるための力になってくれます。

他者に寄り添う喜びを知った人、寄り添って貰える事の心地良さを知った人は、今日よりちょっとだけ優しくなり、今日よりは他人に怒りをぶつけなくなります。「ちょっとやってみようかな？」と書いていただけると嬉しいです。



▲ オレンジで一気に花開く！



#031

梶田 多恵子 さん

広島県広島市／介護福祉士

● Profile ●

介護福祉士として働きながら、介護現場で働く方に向けアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



（梶田多恵子さんの
アンガー・ヒストリー）

自分は常に正しいと信じ、
周りの人にもそれを
求めては怒り、責めていた

自分の失敗に落ち込み、
本当は穏やかに接したいと
いう思いもあった。

アンガーマネジメント
に出会う

トライ＆エラーを繰り返
し、怒りの手綱を上手く
扱えるようになった

自分にも周りにも優しく
接することが
できるようになった

\\ いいね! /



自分の思い通りにならないと怒り、 人を責め続けていた

思春期の頃から「自分は常に正しい」と思い込んでいました。自分の思い通りにならないと怒り、人を責め激しい言葉を投げつけていました。社会人になって派遣社員として働いていた会社で私の「怒りすぎ」が取引先や営業担当者からクレームとなり、契約を切れられそうになったこともありました。その時は「自分が我慢すればいい」と仕事を続けていましたが、結局体調を崩して辞めてしまいました。「自分は常に正しい」と思うものの、失敗したり批判されたりすると、落ち込み引きずることもありました。また心のどこかでは「もっと怒らずに穏やかな気持ちで人に接していけたら」と思っていました。



▲ 会社員時代

アンガーマネジメントとの出会い

今から10年以上前、夫婦間がぎくしゃくした時期があり「これは自分が変わらないといけない」と思うようになりました。また、仕事も事務職から介護職に変わり、利用者さまや同僚との関わり方に悩むことがありました。そんな中、まだ日本アンガーマネジメント協会が発足する前、安藤代表の著書に出会いました。「怒りはコントロールすることが出来るんだ!」とまさに目から鱗が落ちたような感覚を覚えています。それからしばらくして2013年夏大阪でアンガーマネジメントファシリテーター養成講座が開催されると知り、すぐさま申込みをしました。



▲ アンガーマネジメント
ファシリテーター資格を
取得して2～3年後

「自分は常に正しい」と思い込み、
周りにもそれを求めていた



Taeko Kajita



アンガーマネジメントを学び、
相手に寄り添うことができるようになった

トライ&エラーを繰り返し、怒りの手綱を 上手に扱えるようになった

アンガーマネジメントを学び始めた頃は、なかなか自分の中に落とし込むことが難しかったです。でも、職場で自分の怒りのコントロールが出来なかった時に「あ、次はアンガーマネジメントのこのテクニックを使ってみよう」と、まさにトライ&エラーを繰り返し、繰り返し行ないました。そうしていくうちにだんだんと自分自身の「怒りの手綱」を上手に扱えるようになっていきました。また自分にも周りの人にも優しくなれたと感じますし、立ち直りも早くなりました。「人間生きていれば誰でも多少の失敗はある。失敗したら次へのヒントにすればいい」と見方も変わってきました。今の仕事ではアンガーマネジメントが役に立っており、利用者さまに対して落ち着いて接することが出来るようになりました。それでも時にアンガーマネジメントが上手く出来ず、爆発して後悔する事もありますが、それも回数は減ってきました。また「怒ることはリクエスト」ということにも気づき、伝える方法も提案型にするなど変えていきました。夫との関係も 10 年前と比べるといい距離を保てるようになり、私のことを応援してくれるようになりました。

介護現場でアンガーマネジメントを 定着させたい

資格取得して半年後から、アンガーマネジメント入門講座を開催しました。当時広島にはアンガーマネジメントファシリテーターがほとんどおられなかったので、毎月 1 回は開催するようにしていました。その後、アンガーマネジメントの各種講座も出来るように順に資格取得していきました。現在はコロナ禍の影響もありオンラインでの講座を中心に行なっています。研修のご依頼もいただくようになり、介護現場でのアンガーマネジメント研修を行なうこともあります。今後はアンガーマネジメントコンサルタントとしての活動（個人・グループセッション）を増やしていきたいです。そして介護現場で働く方の基本スキルとしてアンガーマネジメントを定着させていきたいです。

メッセージ



「継続は力なり」という言葉がありますが、まさにアンガーマネジメントは「トライ&エラー」です。失敗が一番の先生だと思います。



▲ 2019 年
日本アンガーマネジメント協会
中国・四国支部イベントにて



▲ 2019 年
日本アンガーマネジメント協会
親子イベントにて



▲ 2023 年 2 月研修にて



#032

伊浪里奈 さん

東京都府中市／キャリアコンサルタント

● Profile ●

保育士資格を持つキャリアコンサルタントとして、親子向け講座を開催するなど、地元のママとキッズを応援しています。



大切な人、大切なモノ、なのに傷つけてしまう

以前の私はイラッとするするとすぐに人脈を切ってしまったり、何かを突然やめてしまったりすることがよくありました。衝動的な行動で高価なものを壊したこともあります。

大学生時代には、アルバイト先で就活のために準備した身なりについて助言され、その日にアルバイトをやめてしまいました。地元でお世話になった施設だったので、気まずい関係になってしまったことを今も後悔しています。

新婚旅行では後半訪れたドバイで、疲れや暑さでイライラがピークに達して夫に当たりました。夫に投げつけたスマホは地面に落ちて壊れてしまいました。

「出産前に身に付けておくといいよ」は
本当だった

アンガーマネジメントとの出会いはアンガーマネジメントファシリテーター資格を持つ母の友人からの声掛けでした。まず母が友人からアンガーマネジメント入門講座を受講し、のちに妊娠中だった私も受講しました。

その後、もっと深く学びたいと思い、長女が4か月の時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す。他の受講者の方との怒りを感じるポイントの違いに、「怒って人それぞれなんだ」と実感できたことが新鮮でした。母に長女を連れて研修会場近くのホテルに滞在してもらい、休憩時間に授乳に駆けつけていたことも良い思い出です。



▲ 客室乗務員時代



▲ 新婚旅行で疲れて暑すぎてイライラが募りこの後爆発

怒りの感情に振り回されて
人間関係もモノも壊す後悔の日々

（伊浪里奈さんの
アンガーヒストリー）

自分と違う意見を持つ
人とは自分から関係を
切っていた

サービス業界に就職、
怒りをためこんで自分を
責めるようになる

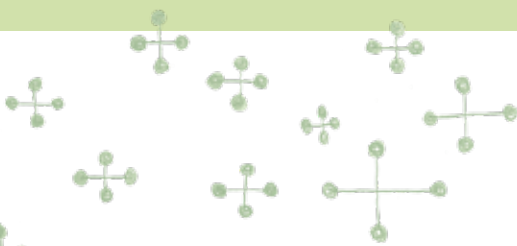
アンガーマネジメント
に出会う

自分の行動が変われば
相手の反応が変わる
ことを実感する

迷っても頼れる仲間が
いる安心感で子育ても
仕事も趣味も充実

\\ いいね! //





メッセージ



感情をコントロール出来て

仲間と笑顔が増える充実の日々

自分自身も傷つけていたことに気づいた

結婚前は航空会社に勤務していました。定時運行や安全のためにお客様にリクエストを伝えなければならない場面が多くあるのですが、必ずしも納得して受け入れていただける訳ではありません。クレームを受けることもあります。「サービス業はお客様に何を言われても笑顔で対応するべき」と思っていた私は、無意識のうちに怒りの感情を押し込めて自分を傷つけていました。あの頃アンガーマネジメントを知っていたらもっと心が楽に生きられたらと思います。

出産後は子どもに対して怒りを表してしまいがちなのですが、以前と違い、怒っている自分を客観視できるようになったことは大きな変化です。自分の接し方が変われば相手の反応が変わることを子ども相手でも実感しています。3姉妹の子育て中ですが、怒る基準をぶらさずにリクエストを伝えています。子どもがかんしゃくを起こす回数が各段に減りました。

自分のすべてを認めて理想の未来へ

私もまだまだトレーニングの毎日で、思い通りにいかないことや落ち込むこともあります。そんな時はいつでも話を聞ってくれるアンガーマネジメントファシリテーター仲間の存在がとても心強いです。アンガーマネジメントという共通言語があるので、否定されることがなく皆が「ありのままの私」を承認してくれるのです。

今は社会問題や子育てで怒りを感じても「自分はどうなりたいか」という理想の未来志向が身に付きました。

リラックスメニューもライフスタイルの変化で変わることなどに気付き、新しい毎日を楽しんでいます。

自分を変えたい、自分を取り巻く環境を変えたい、と思っている人には迷わずアンガーマネジメントをお勧めします。そして、資格取得後はぜひ支部活動に参加してくださいね。私が今夢中なのは協会ランニング部の活動です。上下関係なく一緒に楽しめて健康的なイベントがたくさんありますよ。

私が体験したように、日本全国の仲間と交流することで人となりが、世界が広がる喜びをたくさんの方に感じて欲しいと願っています。



▲ 3姉妹の子育て中

▲ アンガーマネジメント
キッズ講座自主開催

▲ 打ち合わせ中



▲ 地元の子育てイベントに参加

◀ 日本アンガーマネジメント
協会関東支部主催のキッズ
講座。
キッズ講座大好きです

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.4

発行：2023 年 4 月 20 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 © 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. 4



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/>