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.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」
親の顔色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、
独りよがりでわがままな自分だった。

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／門眞宏美さん

#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、海を見ることとコーヒー、俳優の上川隆也さんが大好き。

「言いすぎて後悔」し、「言わなくて後悔」を繰り返していた

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

Takako　Kawano

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

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で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。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。

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！／

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いと判断しました。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

Takanori　Isomoto

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

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たくなかったのです。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様に、私が怒りの感情コントロールを伝えていることに驚きます。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。子どもと笑い合って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

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。

#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。

「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

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、もう私ばっかり！

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」と私の顔色を伺いながら、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

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。私自身がイラっとしたら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色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っ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。

◀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

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

#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。

「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！ ／

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－！」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

転機となったのはヘ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ことになりました。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」とかみつき、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

Yusuke Kawata

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

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▶

#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。

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！

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が出来ないの？」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。私の苦労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長続きし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様々な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

Ritsuko Yagi

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が、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もなく、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なったり、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

メッセージ

アンガーマネジメントは、誰にとっても必要なトレーニングだと思っています。自分の怒り、他者の怒りを理解することで、自分にも周りにも、とても良い変化がたくさん起きてきます。怒りに振り回されて疲れ切ってしまっているなんてもったいないです。感情のコントロールが上手にできるようになって、自分のやりたいこと、目標達成のためにエネルギーを使うポジティブな人生にしましょう。一緒に活動できることを楽しみにお待ちしております！

#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、自分自身は 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に。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す。

▲ 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に。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。まだ柔らかい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

Hiromi　Monma

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。

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。

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。

▲ 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。

自分を過信し、独りよがりでわがままな自分だった

町屋宗邦さんのアンガーヒストリー

自分を過信し、独りよがりでわがままに振る舞っていた

▼

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でわがままな人間でした。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、会社に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

Hirokuni　Machiya

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で「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なったりしています。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たらいいなと思いながら、日々活動を続けています。

▲ 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

メッセージ

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、効率よく仕事が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、そう思えるようになるのかもしれません。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

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・川嵜昌子

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/