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**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。 北海道帯広市/川野貴子さん	3
#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。 宮崎県日向市/磯本隆典さん	- 5
#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。 岡山県津山市/中塚民恵さん	. 7
#020	「自分は正しい、俺のいう事を聞け!」と思っていた。 東京都台東区/川田裕輔さん	9
#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。 埼玉県さいたま市/八木律子さん	11
#022	怒りのピークだった15年前。 福岡県福岡市/向井一仁さん	13
#023	自己肯定感の低かった私。 北海道旭川市/門眞宏美さん	15
#024	自分を過信し、独りよがりでわがままな自分だった。 _{青森県青森市/町屋宗邦さん}	17







#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。 В

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

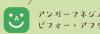
アンガーマネジメントに出会ったきっかけは地域の講演会でした。日本アンガーマネジメント協会の理念である「怒りの連鎖を断ち切ろう」という言葉に惹かれ、講演後もっと自分の中でアンガーマネジメントを深めたいと思いました。実は母が怒る時は激しく怒る人でどこに地雷があるのか分からなかったのです。とても感情の起伏が激しかった。私にも似たところがあると思い、自分の感情の波をどうにかしたいと思いアンガーマネジメントを始めました。その時は誰かに教えるなんて考えていませんでした。まずは自分の中でもっと深めていきたい、そう思いアンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座

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

「言わなくて後悔」「言いすぎて後悔」し、





静

に伝えることが

で

よ

、 間 関 る

とに

てな

5

係

Takako Kawano

メッセージ

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。

「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

た

も楽になっ







#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。

磯本隆典さんの

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

\ uua! /



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

を与える傲慢





Takanori Isomoto

メッセージ



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。

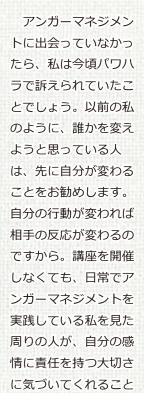
今、人はいつからでも変われることを実感しています。

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





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。

て仕事を任せる温厚







#019

中塚民恵まん

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。

B

中塚民恵さんの /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 コニコの輪が広がる

\ いいね! /



▲ 子どもたちの 笑顔は宝物



▲ 次女と長男

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。

子どもも夫も動かない、もう私ばっかり!

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。

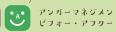
苦しむ子どもの気持ちに寄り添いたくて

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。



交流のきっかけを つくってくれた 秋田智恵子さんと

する子どもた





Tamie Nakatsuka

メッセージ

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。

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



たがる子どもた







#020

川田裕輔 まん

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。 B

川田裕輔さんの フンガーヒストリー

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

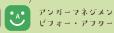
た。アンガーマネジメントに惹かれた部分 は「自分でも出来る!」ということです。 いつかは独立したいと考えていたこともあ り、この学びは将来の自分の投資になると も思いました。



▲ 上野公園でリラックス

と思ってい

私のアンガーヒストリー





今ではイライラして

いた以前

0

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

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

多くの中間管理職に

アンガーマネジメント

ともにビジネスのス

テップアップも。

をお届けしたい!

ていた私。

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▶



た

体調もすこぶる良くなっ







#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。

В

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

\ uua! /



か。 く⁵

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

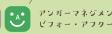
2010年からハローワークより委託された事業所で講師をしており、求職者支援訓練のコミュニケーションの講義にアンガーマネジメントを取り入れていました。職場に不満を持ち仕事が長続きしない方たちが受講していたので、アンガーマネジメントの有効性は高く、考え方に変容が見られたり、めでたく就職に結びついたりと様々な変化を目の当たりにしていまし

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

い押 んかった





[分と他者の考え方の



Ritsuko Yagi

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

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!



▲ 休日は夫とよく出かけるように なりました

た

受け入れられるようになっ







#022

向井一仁 th

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。



向井一仁さんの

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!







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





大変だった過去を家族と笑い

な

がら話せる

kazuyoshi Mukai



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。

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

門真宏美动

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。



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

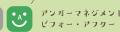
ストラクター養成講座。まだ柔らかい心の時期から 感情教育を学ぶことができる、ということにとても 惹かれ、2016 年にアンガーマネジメントキッズイン ストラクターになったのが、私の学びのスタートで した。



▲ 自己肯定感が低かった学生時代

運動指導中の風景▶

、 私のアンガーヒストリー /





私

は

私

の好きなことをしよう

Hiromi Monma

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。

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

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。



▲ 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 まん

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。

B

町屋宗邦さんの ⁷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。



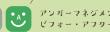
▲ 愛犬と共に休日を 過ごす町屋さん



▲ 東北支部の設立6周年 記念イベントにて

分だった

私のアンガーヒストリー

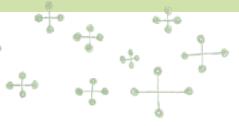




事

は

なるように



Hirokuni Machiya

メッセージ

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 ▲



▲ 育綵巾急病 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。

が越えられな

い過

去

づは

な

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.



