



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

アングーマネジメント研修

～自分の怒りをコントロールする～

2025年10月7日

産業医 長濱さつ絵

今日お話しすること

- 「怒り」を知る
 - 自分のタイプを知る
 - 怒りに巻き込まれない：6秒ルール
 - 怒りの一次感情を探る
-
- 怒っている人への対処方法



怒りとは？

- 怒りは「二次感情」
- 怒りのもとになる「一次感情」が隠れている



怒り

- 怒り自体は悪い感情ではない
- では、なぜ職場でアンガーマネジメントが必要か？



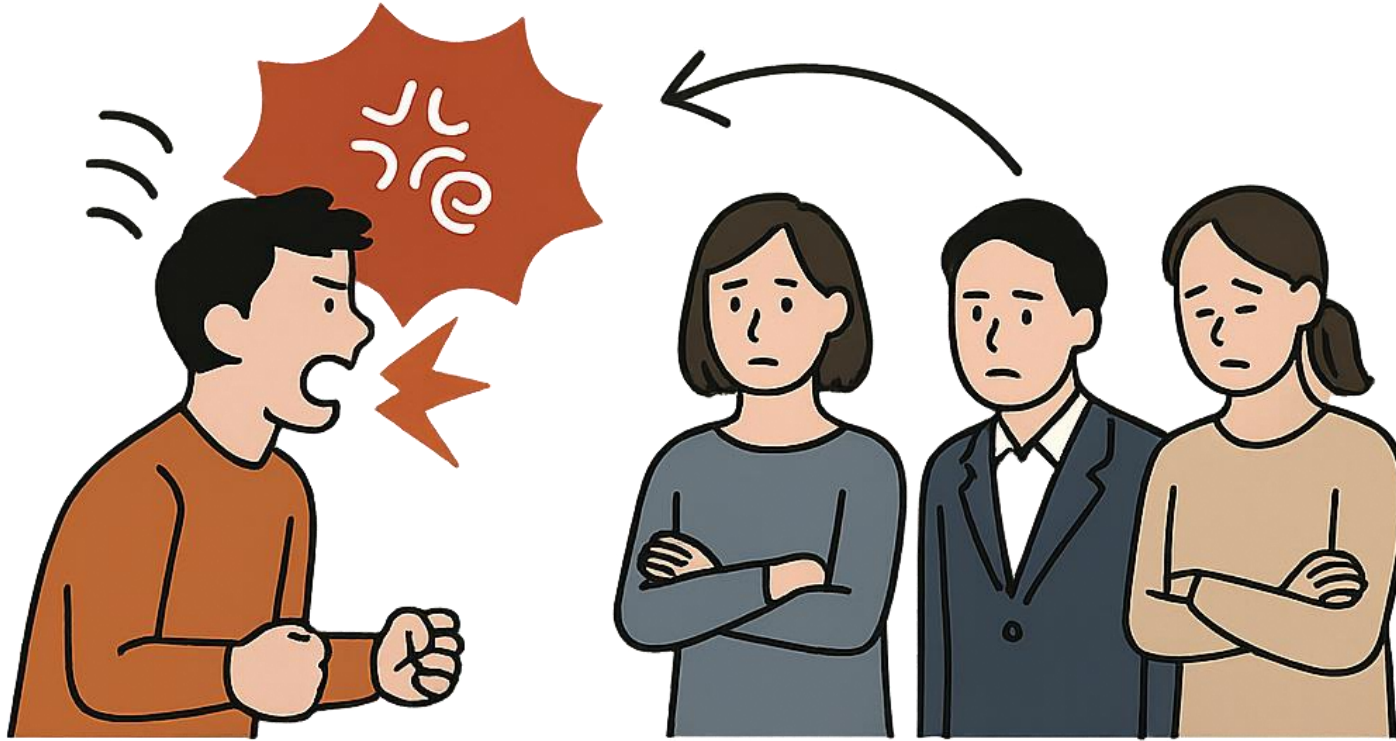
怒りのデメリット ①ストレスの増加

- 怒ること自体がストレスの増加につながる
血圧増加、心拍数増加、寝つきが悪くなる、疲労感
- イライラしていると本当だったら楽しいことが楽しめない
- 思い出しイライラ
- 怒ることで物事の本質が解決することはない

自分の思いや気持ちを「怒り」ではなく表現する方法をまなぶ



怒りのデメリット ②本当の気持ちが伝わらない



© OpenAI, generated by ChatGPT

- 怒る人だと思われることで、人から距離を取られる
- 自分の気持ちが伝わらず、負のスパイラル
- 嫌われたり、信頼を失う可能性



怒りのデメリット ③周囲の人のモチベーションの低下 ④ハラスメント



怒りのメリット



「アンガーマネジメント」とは

×怒らないための技術

- 怒りの感情とうまく付き合い、コントロールする方法を学ぶこと
- 怒りに振り回されずに行動できるようになる

怒りに振り回されている状態

衝動的に怒って、自分の気持ちが相手に伝わらない

人間関係がぎくしゃくする、自分の気持ちが伝わらないのでつらい

後悔する、イライラが増す

怒りをコントロールできている状態

自分の気持ちを伝えられる

信頼関係を保てる

自分を理解できる



アンガーマネジメントのポイント

- 自分の「怒り」を知る、受け入れる
- 自分の怒りに巻き込まれない
- 「怒り」の理由を知る
- 怒り以外の方法で対応する/自分の思い・気持ちを伝える

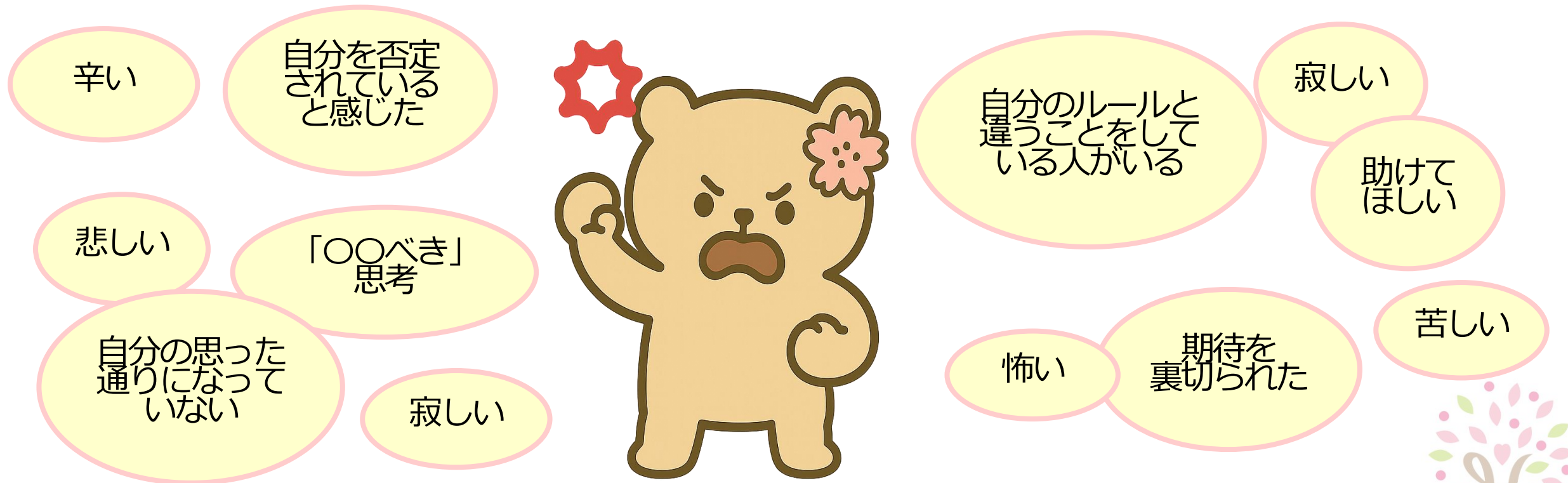


自分の怒りを知る



怒りとは？

- 怒りは「二次感情」
- 怒りのもとになる「一次感情」が隠れている
- 怒ること自体は悪いことではない



怒りは大事なことを教えてくれる

- 自分の境界を守るサイン

これ以上は嫌だ、自分の気持ちを踏みにじられたくない等
→わたしたちの権利

- 原動力

ストレスや嫌なことに立ち向かう、克服する力

- 自分の本当の気持ち（つらさ）に気づくきっかけ



怒りを感じやすい人の特徴

思考のくせ

- 「こうあるべき」「完璧主義」
- 自分の考えやルールから外れるものが許せない
- 強いこだわりがある

性格・心の傾向

- プライドが高い
- 自信がなく自己肯定感が低い
- 他人への期待が強い

怒らないと自分の気持ちを
わかってもらえない・受け入
れてもらえない環境にいた

環境・経験

- 身近に怒る人がいた
- 怒ることが自己表現や解決方法になっている
- 怒ることで物事がうまくいった経験がある

生活習慣

- 疲れている／がんばりすぎている
- 睡眠不足（睡眠負債）



アンガーマネジメント診断 ～怒りのタイプを知る～



無料アンガーマネジメント診断

ホーム

無料アンガーマネジメント診断



あなたはどのタイプ??
無料アンガーマネジメント診断



あなたの怒りのタイプが30秒でわかります！

診断ページのURLは、日本アンガーマネジメント協会LINE公式アカウントにて配信中！



怒りに巻き込まれない



怒りを感じた時の対処方法

痛い時の対処方法は？…例えば捻挫の場合

- 痛みへの対応：痛み止めを飲む、冷やす
- 安静にして痛みを感じない動作を心掛ける

怒りの場合

→怒りを鎮める

→怒りを誘発するポイントに近寄らない

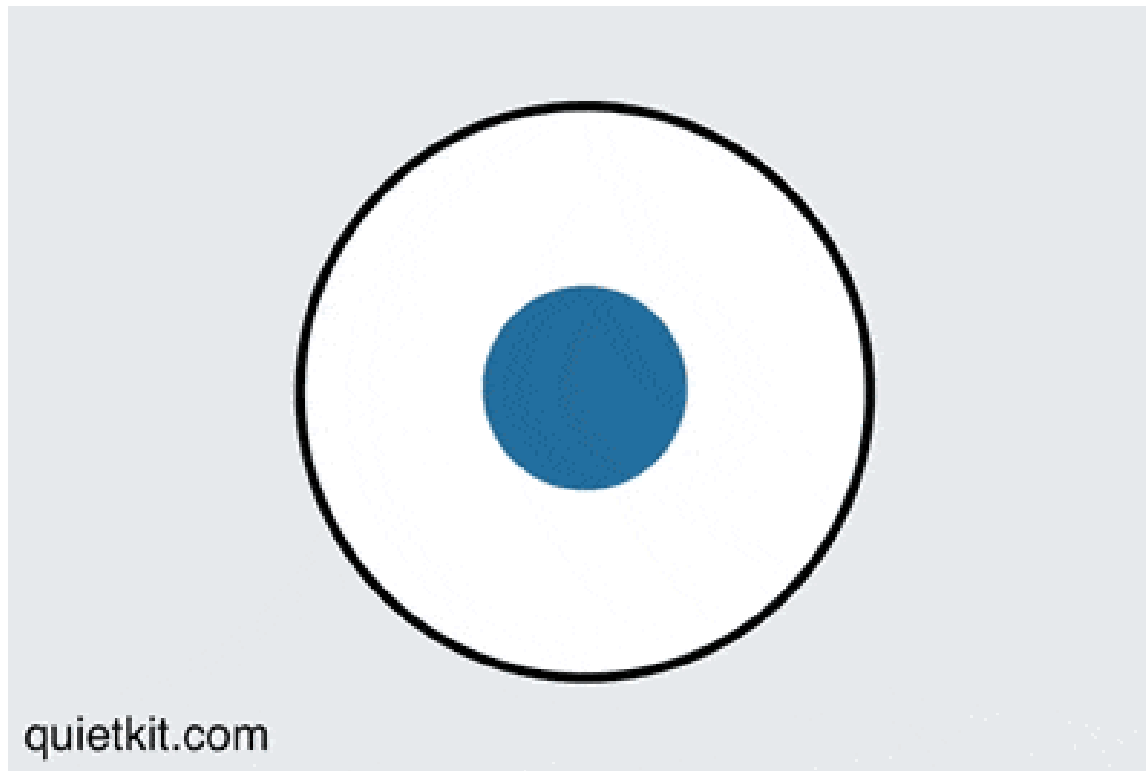
- 痛みがある程度なくなったら原因対処：捻挫の原因となった動作を知る、捻挫をしない体の使い方を学ぶ、捻挫をしにくい体づくり・筋肉づくり
- 原因探索、リハビリ・運動

→怒りの原因・自分のくせを知る、心の使い方を学ぶ、心のリハビリ、体操をする



6秒ルール

- 怒りのピークは6秒間
- 対処法：深呼吸／数进行数える／場を離れる
- 青い丸に呼吸を合わせてみる



怒りが出てきたら、
「今、私は怒りを感じている」と気づく
ゆっくり吐きながら怒りを見つめる

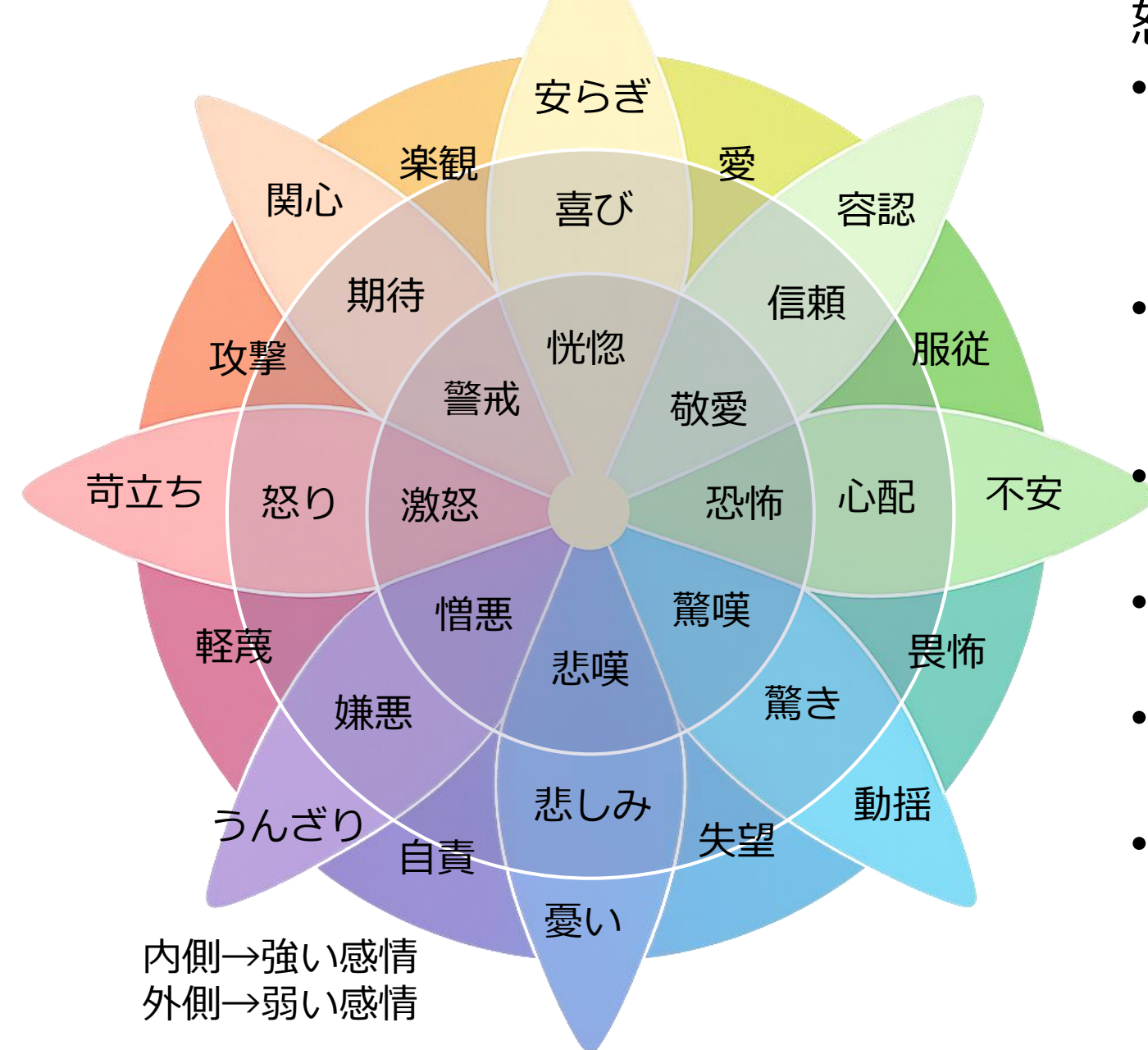
これを繰り返す

<https://quietkit.com/box-breathing/>

怒りの理由を知る
一次感情に気づく



プルチックの感情の輪 (1980)



怒りの一次感情

- 期待 (そうあるべき)
「私の言うことを聞くべき」「こうするのが当然」「自分は我慢しているのだから相手もそれをするべきではない」「うらやましい」
- うんざり・嫌悪
「邪魔をされた」「適当にあしらわれた」「敬ってくれていない」
- 悲しい
「大切にされていないと感じた」
- 不安
コントロールできないことへの恐れ
- 恥
「プライドが傷ついた」
- 寂しさ
「無視された」「理解されない」



一次感情を探る（例）

- コンビニでコーヒーを買い、その場で飲み終わった。

ゴミ箱がなかったので、店員さんにカップを捨てておいてほしいと頼んだところ、「うち、ゴミ捨てやってないんで」と言われた

- その時の感情 怒り

- 考えたこと

そちらのお店の商品を買って出たゴミなのに？

サービス業なのだから、お客様の要望には応えるべきだ



一次感情を探る（例）

- コンビニでコーヒーを買いその場で飲み終わった
ゴミ箱がなかったので、店員さんにカップを捨てておいてほしい
と頼んだところ、「うち、ゴミ捨てやってないんで」と言われた

- その時の感情

怒り（2次感情） + 悲しい、さみしい（1次感情）

- 考えたこと

そちらのお店の商品を買って出たゴミなのに？
サービス業なのだから、お客様の要望には応えるべきだ

私は、
要望を聞いてもらえな
くて、粗雑に扱われて、
大切にしてもらえて
ない感じがして悲し
かったんだな



ワーク：「その怒りの下にあった気持ちは？」

- 目的：怒りの背景にある「本当の感情（一次感情）」に気づく
- 最近イラッとした出来事、ムッとした瞬間を1つ思い出して、以下に書き出してください。



ワーク：「その怒りの下にあった気持ちは？」

- その時に考えたことは？（例：「なんで自分ばかり…」）
- 怒りの奥にあった本当の気持ちは？（例：悲しかった、不安だった）

☆ヒント☆

“やって当然”という怒りの奥には、期待していたのに通じなかったという**悲しさ**や**失望**が潜んでいることがよくあります。

ルールを守っていない人に怒りを感じる時は、ずるい！という気持ちが潜んでいることがあります。



一次感情の例

- ☐ 信頼を裏切られた（悲しみ）
- ☐ このままではまずい（焦り、不安）
- ☐ 期待していたのに…（失望）
- ☐ 自分が大事にされていない・面目を失った（恥ずかしさ）
- ☐ もう対応する余裕がなかった（疲れ）
- ☐ 誰もわかってくれない（寂しさ、悲しさ）
- ☐ 伝わっていなかった・わかってもらえなかった（虚しさ、悲しみ）
- ☐ このままでは危険・損するのでは（不安）
- ☐ 失敗するかもしれない／立場を失うかも（恐れ）
- ☐ 自分がちゃんとできていないのでは（罪悪感）
- ☐ 一人で抱えているように感じる（孤独感）
- ☐ 他の人より劣っていると感じる（劣等感）
- ☐ 自分もそうありたい・やりたい（妬み・羨望）
- ☐ 自分だけ損をしている・扱いが不平等だ（くやしさ、みじめ、寂しさ、悲しみ）
- ☐ 責められている気がする、私が悪いの？（不安、恥ずかしさ、罪悪感）
- ☐ 支えや理解が足りない（不安）



ワーク

- 4人一組になって、今のワークを報告しあいましょう
- 傾聴的に聞きましょう
- 興味を持って聞きましょう
- 違いを楽しみましょう



怒っている人の対処方法

- 安全の確保…大声や暴力には物理的な距離を取る
- 課題の分離をする
 - 「怒り」というコミュニケーション方法を選んでいるのは相手
 - 相手が「怒り」を選んだのはこちらの責任ではない
 - 「怒り」を鎮める・コントロールするのは相手の課題

「そういう人に近寄らない」「そういう人のスイッチを押さない努力」は、自分の課題

- 相手の気持ちを受け止める
 - 判断しない、課題の分離をしつつ、一次感情があるんだなと思う

受け止めた後、対応する/相手にしないは自分で選択
(そもそも、受け止めなくてもいい)

- 相手の一次感情をさぐる
 - 評価・判断をしない、「この人はそう思っているんだな」
「そう思って怒っているんだな」と、感情や考えを受け止める



まとめ

- 「怒り」を知る
- 自分のタイプを知る
- 怒りの一次感情を探る
- 怒りに巻き込まれない：6秒ルール
- 自分の気持ち・思いを伝える
→アيمッセージ、アサーティブコミュニケーション
- 怒っている人への対応…自分の安全確保が優先、課題の分離



ご清聴ありがとうございました

