



長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health

アンガーマネジメント

～怒りに振り回されない・怒りをコントロールする～

2026年2月

産業医 長濱さつ絵

今日お話しすること

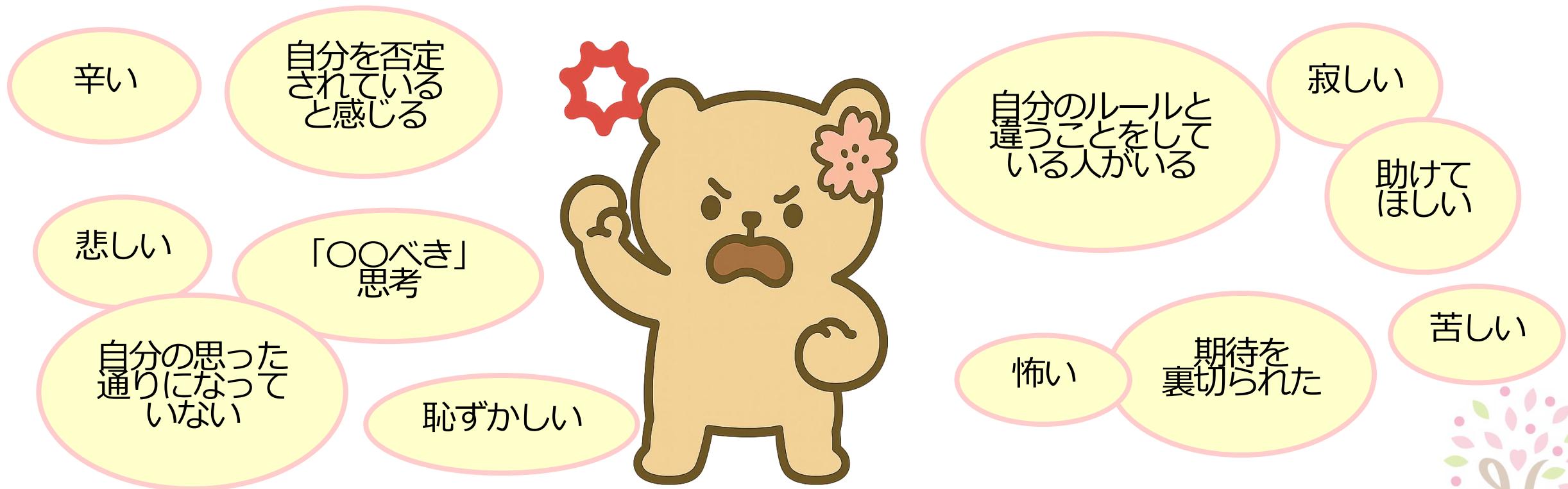
- ・「怒り」を知る
- ・自分のタイプを知る
- ・怒りの一次感情を探る
- ・怒りに巻き込まれない：6秒ルール

- ・自分の気持ち・思いを伝える



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



怒りのメリット・デメリット

- 怒りのメリット
- 怒りのデメリット



怒り

- ・怒り 자체は悪い感情ではない

怒りや一次感情をなかつたことになるとその感情は強くなる

怒りは、自分を守るために出てくる感情

- ・では、なぜアンガーマネジメントが必要か？

ハラスメント予防

心理的安全性

相手に自分の気持ちをきちんと伝える



業務の効率化
生産性の向上

自身の健康のため



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！

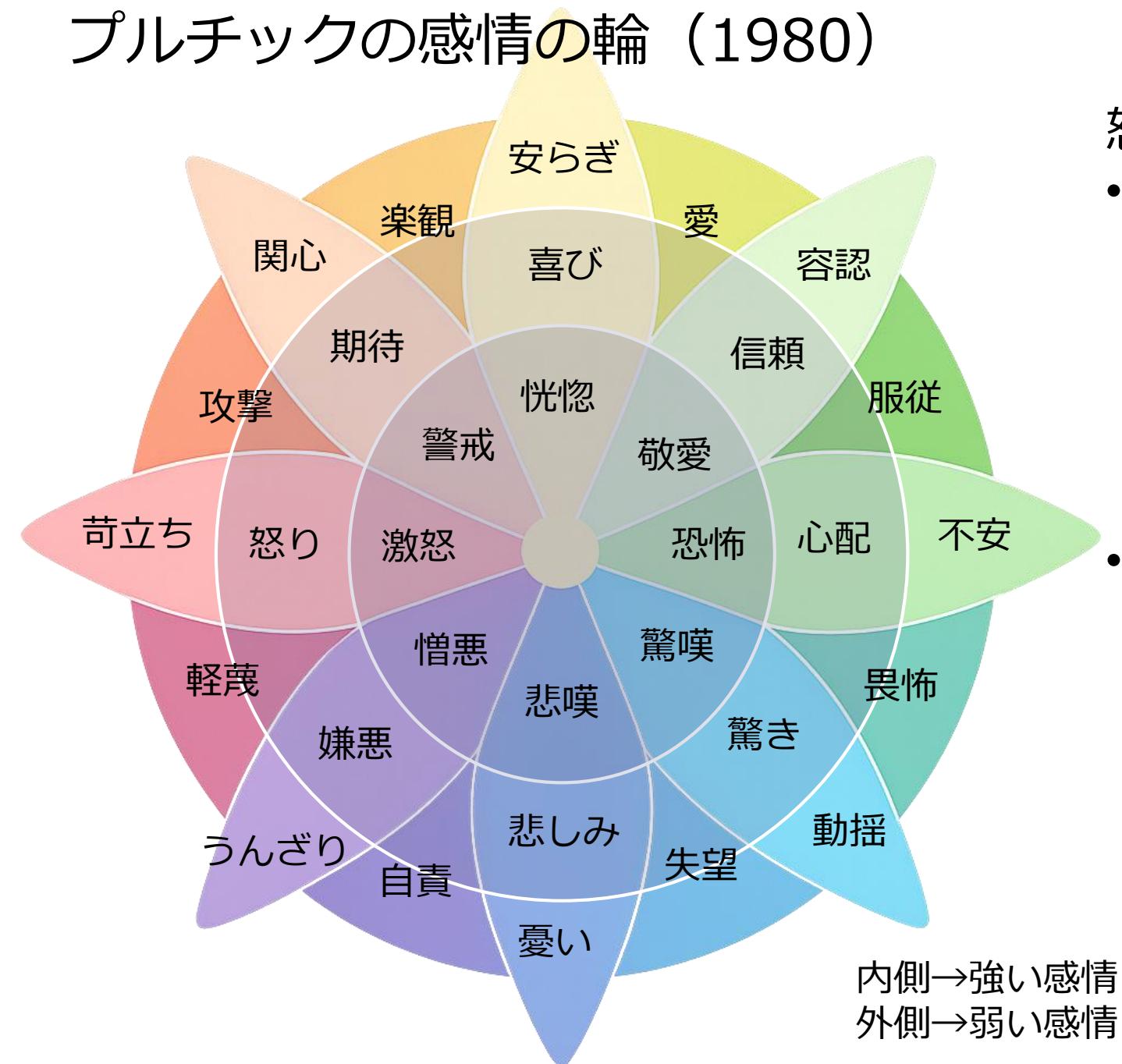
© 2026 Nagahama office for Occupational Health



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
羨望
- うんざり・嫌悪
自分の邪魔をした
自分のことを適当にあしらった・敬っていない

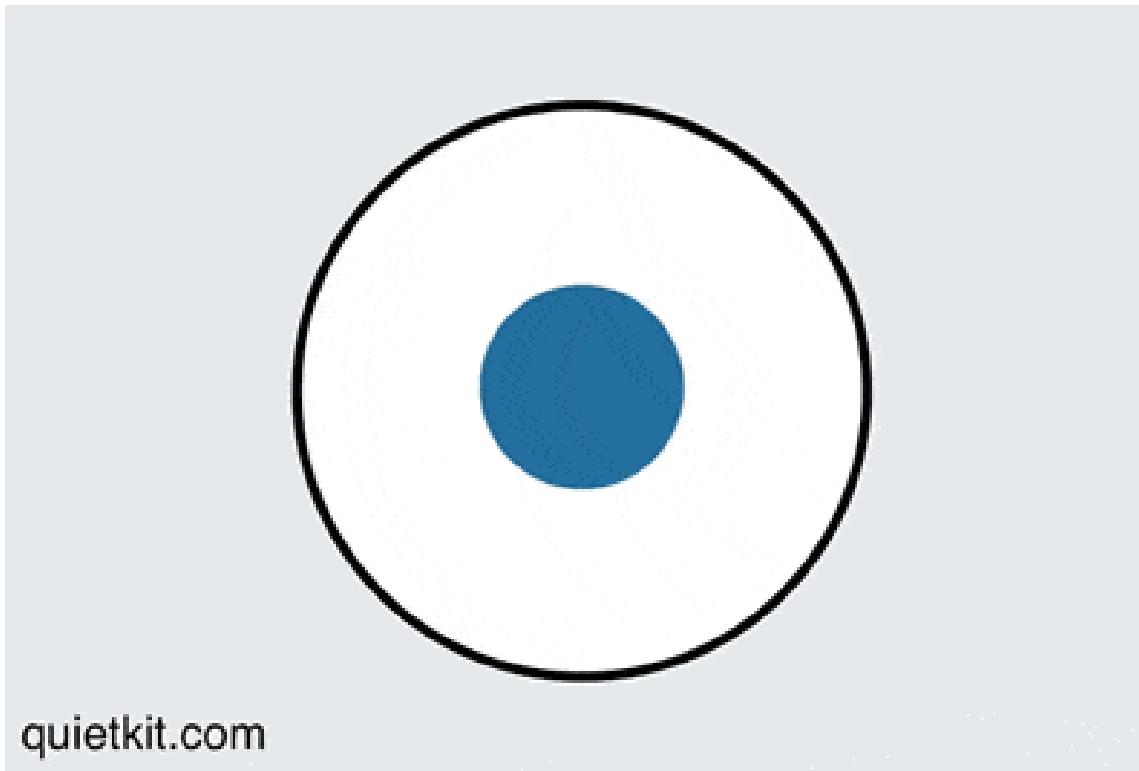


怒りに巻き込まれない



6秒ルール

- 怒りのピークは6秒間
- 対処法：深呼吸／数を数える／場を離れる
- 青い丸に呼吸を合わせてみる（ボックスブリージング法）



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



他の呼吸法

- 息を吸う
- もう一回吸う
- 吐く



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
→アイメッセージ、アサーティブコミュニケーション



ご清聴ありがとうございました

