



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

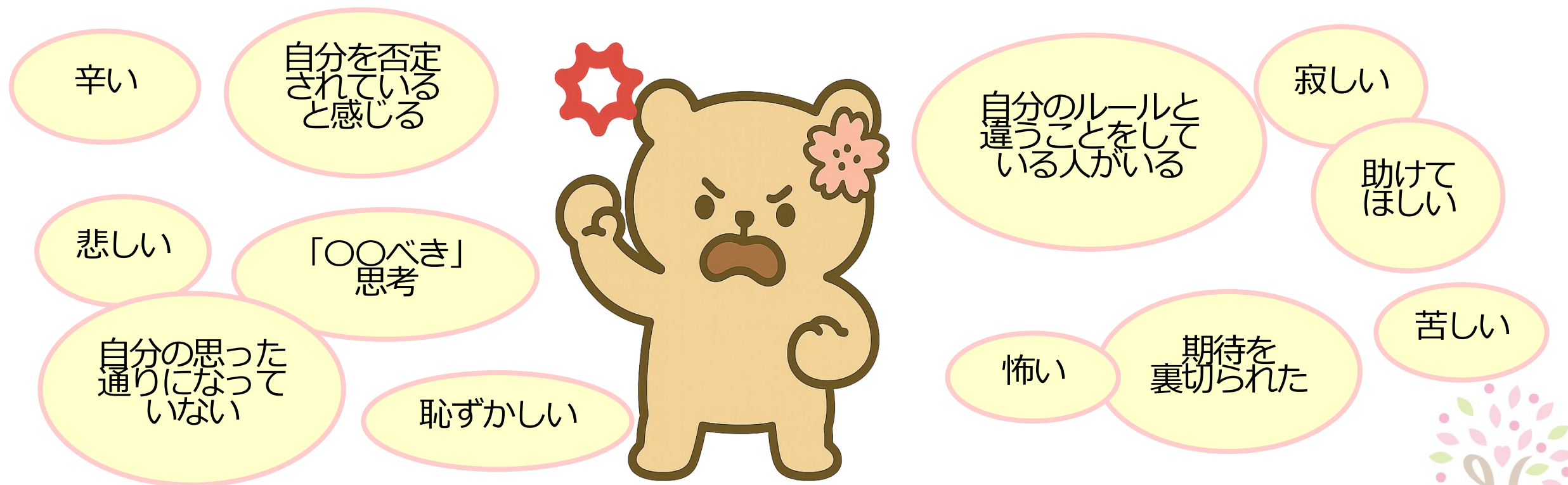
今日お話しすること

- 「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

- 怒り自体は悪い感情ではない
怒りや一次感情をなかったことにす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！

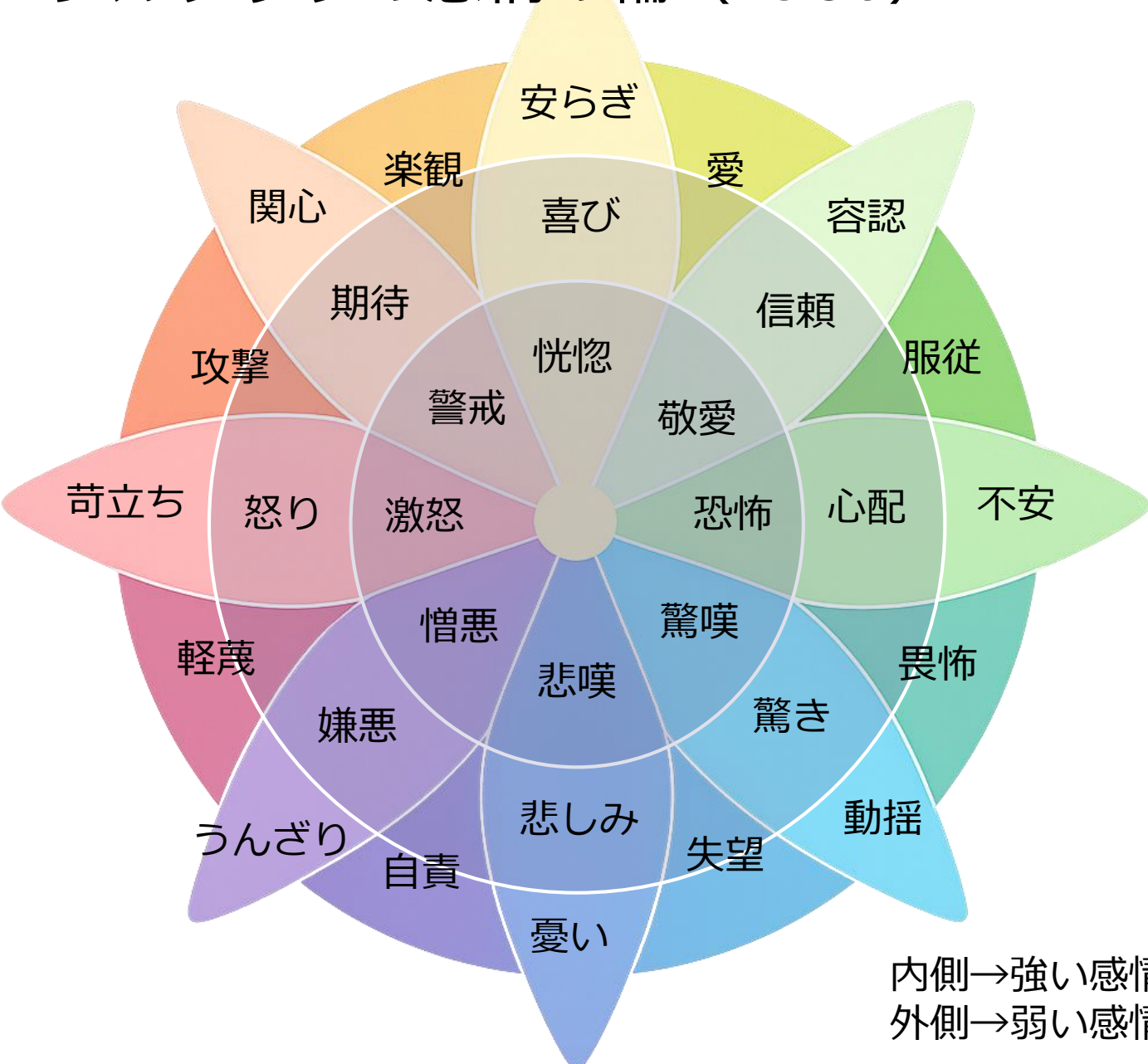
診断ページのURLは、日本アンガーマネジメント協会LINE公式アカウントにて配信中！



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

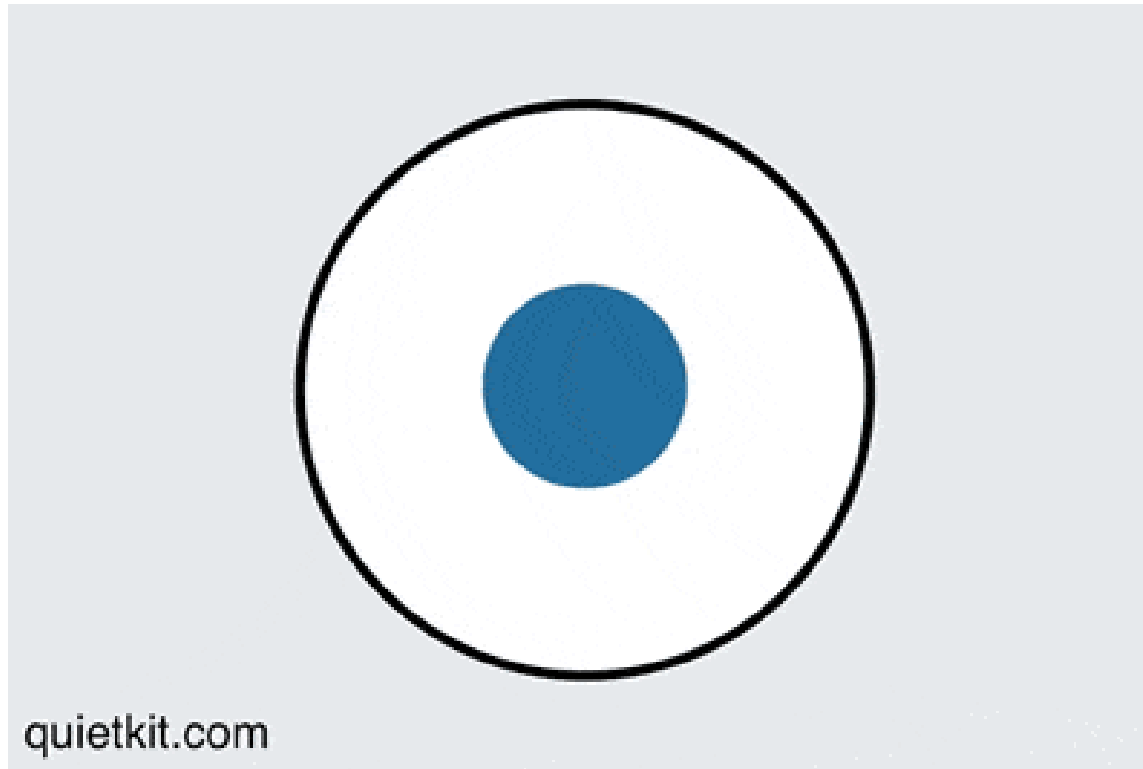


怒りに巻き込まれない



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

