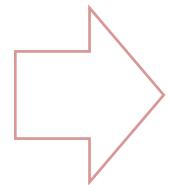


# アンガーマネジメント研修

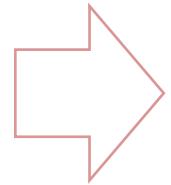
# 怒りとは？

感情表現



人間にとって自然な感情の1つ  
怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

機能・役割



身を守るための感情(防衛感情)

# 怒ることのデメリット・メリット

## 【デメリット】

- ・思っていないことを口走る
- ・相手を萎縮させる
- ・周囲の関係の悪化
- ・体調の乱れ

etc...

## 【メリット】

- ・相手との考え方のズレを修正
- ・真剣さを伝えることができる
- ・エネルギーになる

etc...

これまで怒ったことで後悔したことはどんなことがありますか？

怒らなかつたことで後悔したことはどんなことがありますか？

# アンガーマネジメントとは

アンガー



怒り

マネジメント



後悔しないこと

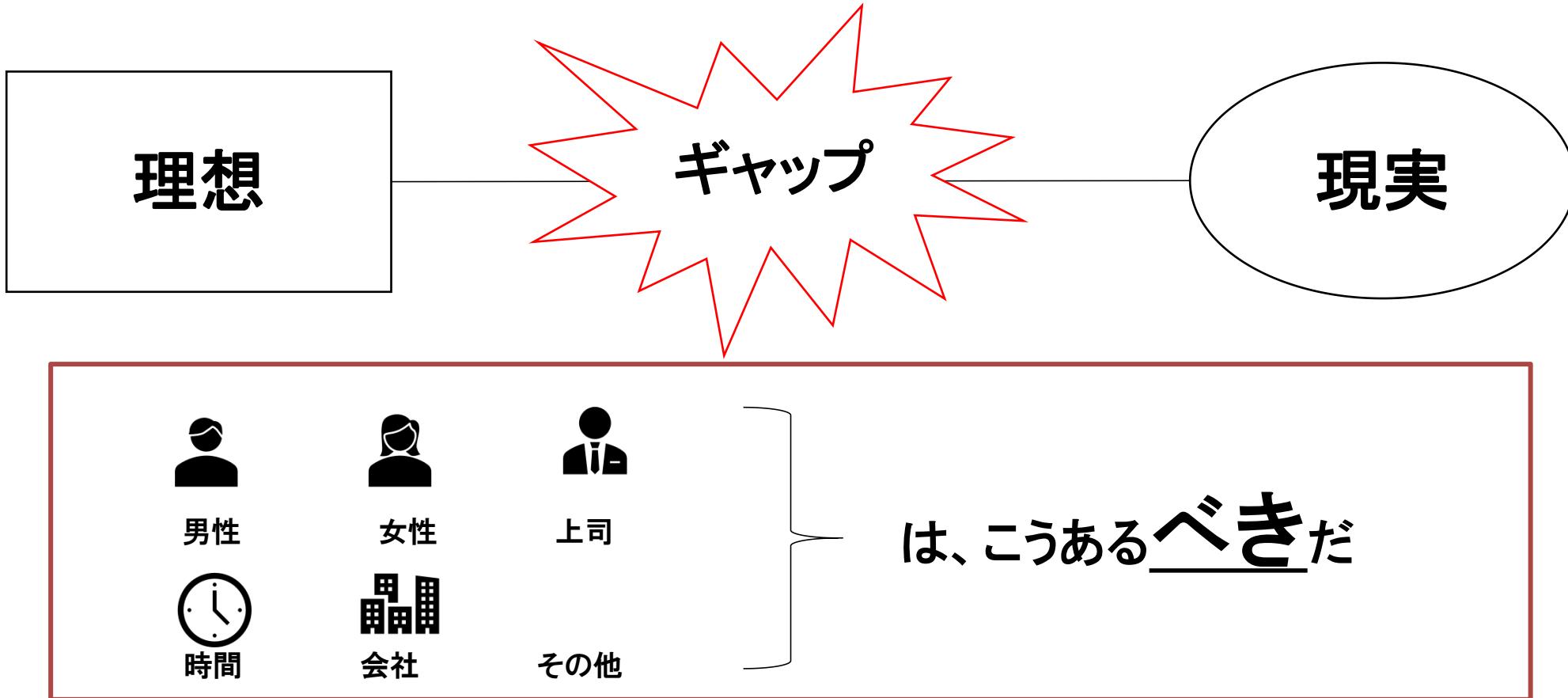


怒る必要のあることには  
上手に怒れて、  
怒る必要のないことは  
怒らないようになること

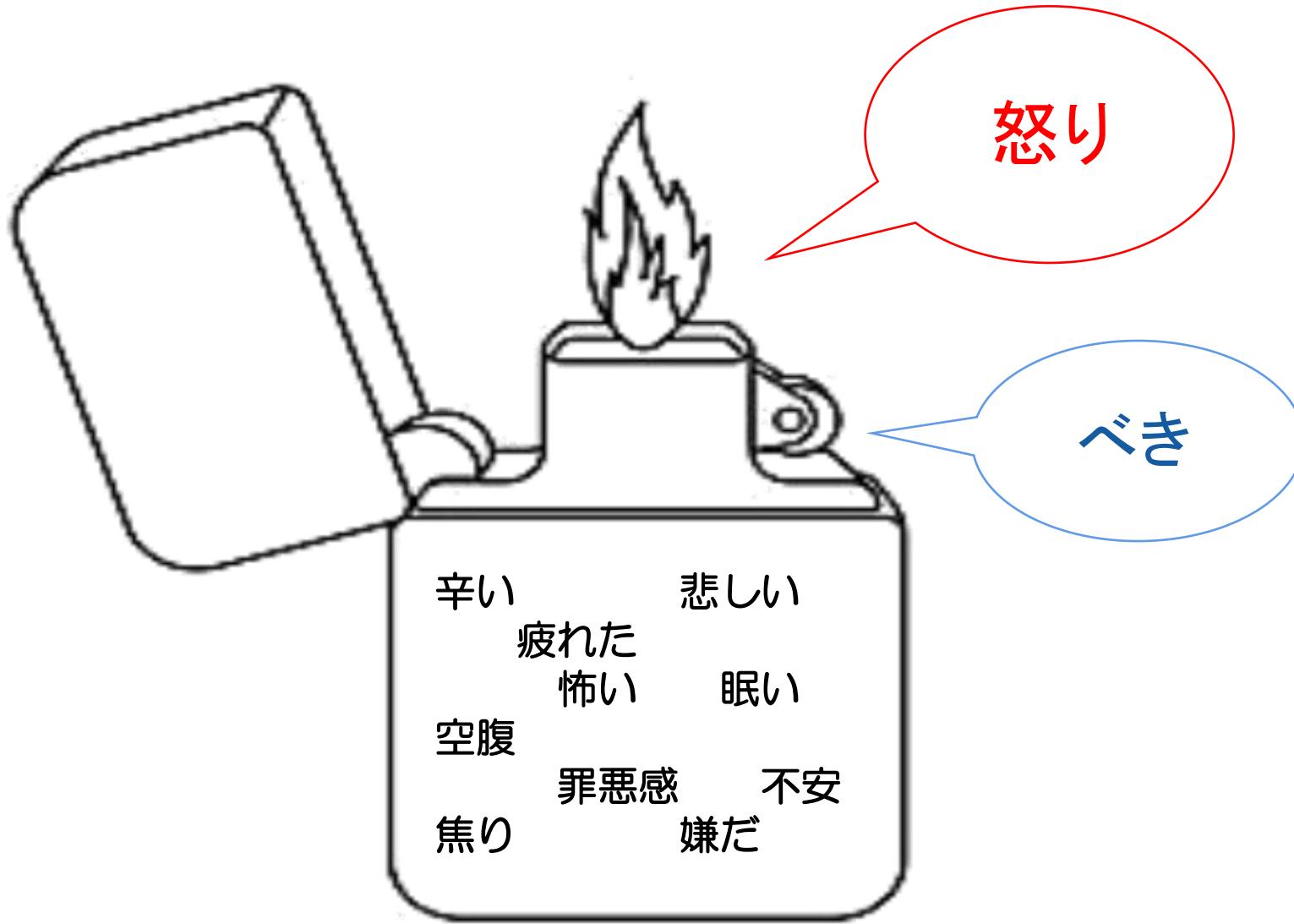


怒らないこと

# 私たちを怒らせるもの



# 怒りのメカニズム

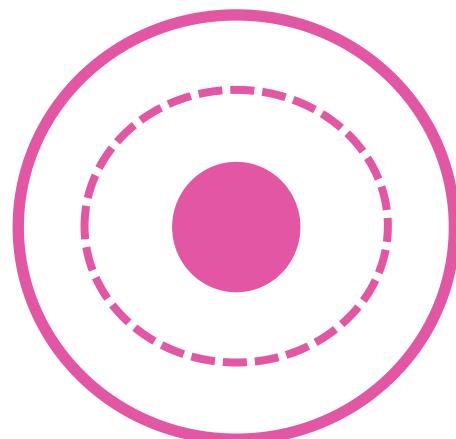


# 3つのコントロール

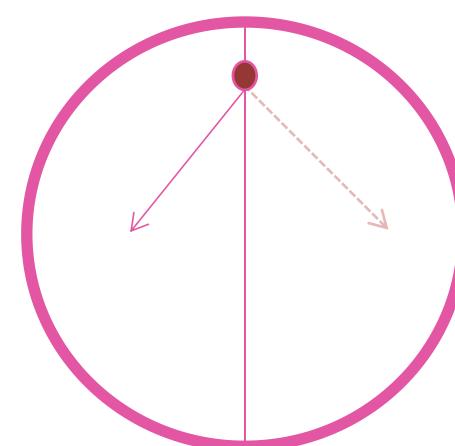
①衝動のコントロール



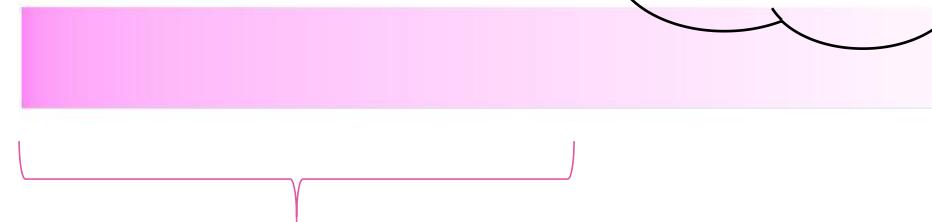
②思考のコントロール



③行動のコントロール

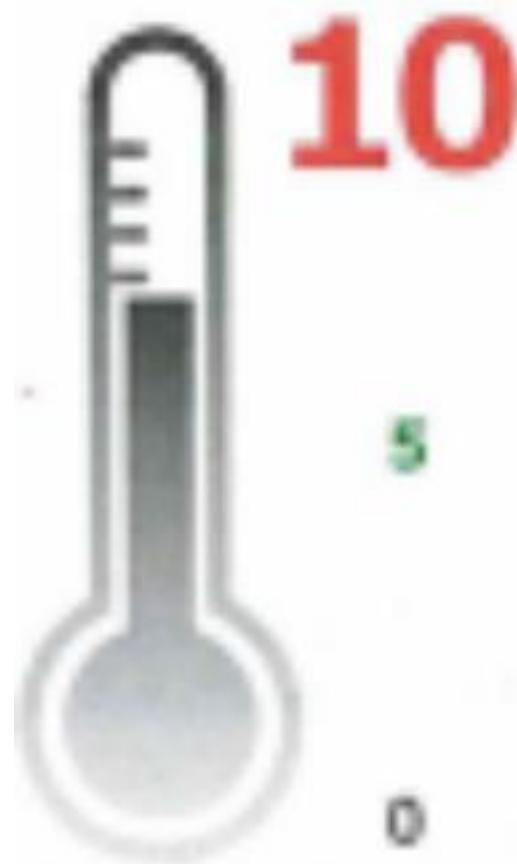


# 衝動のコントロール



6秒

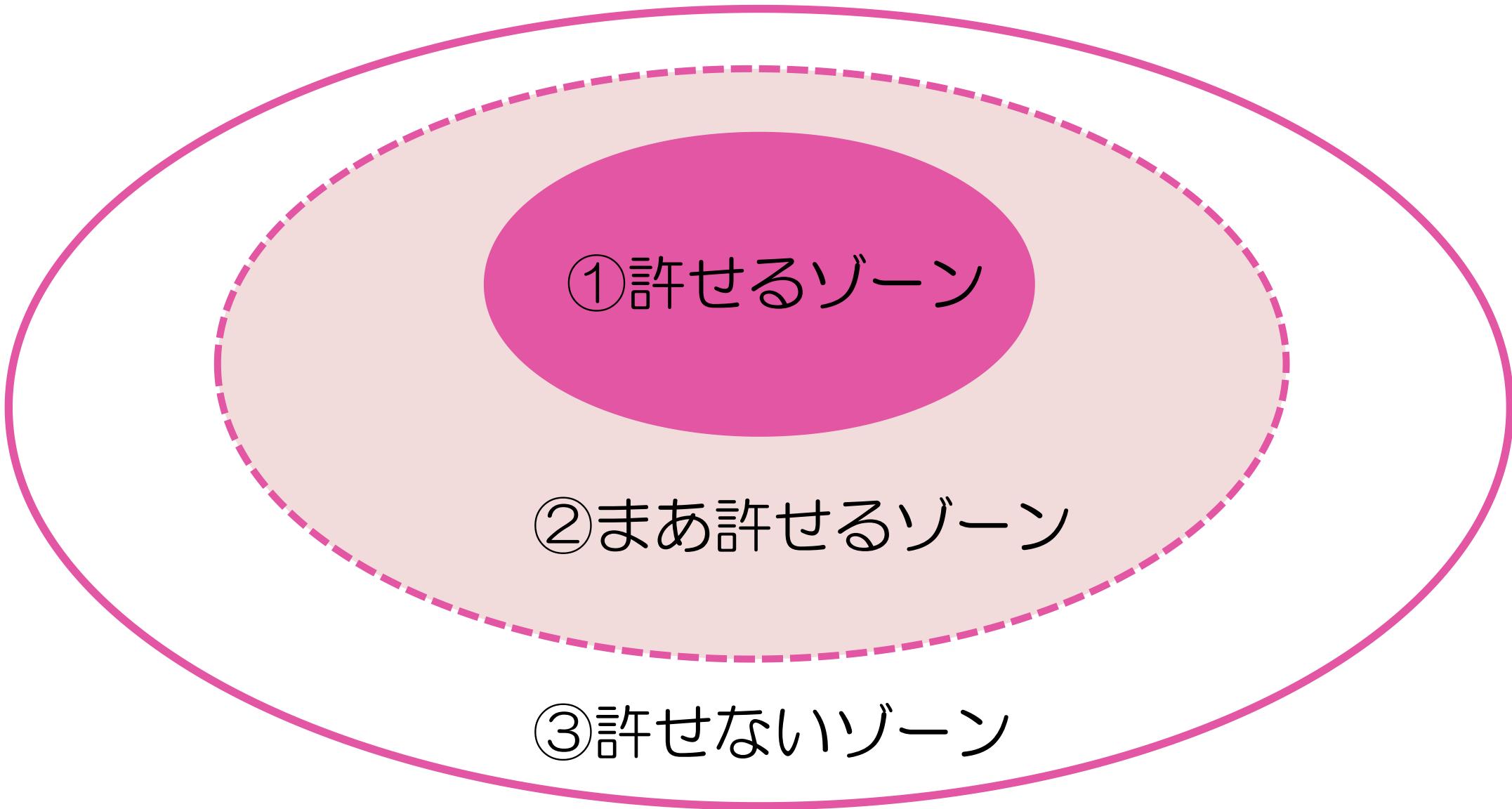
# 6秒やり過ごす方法



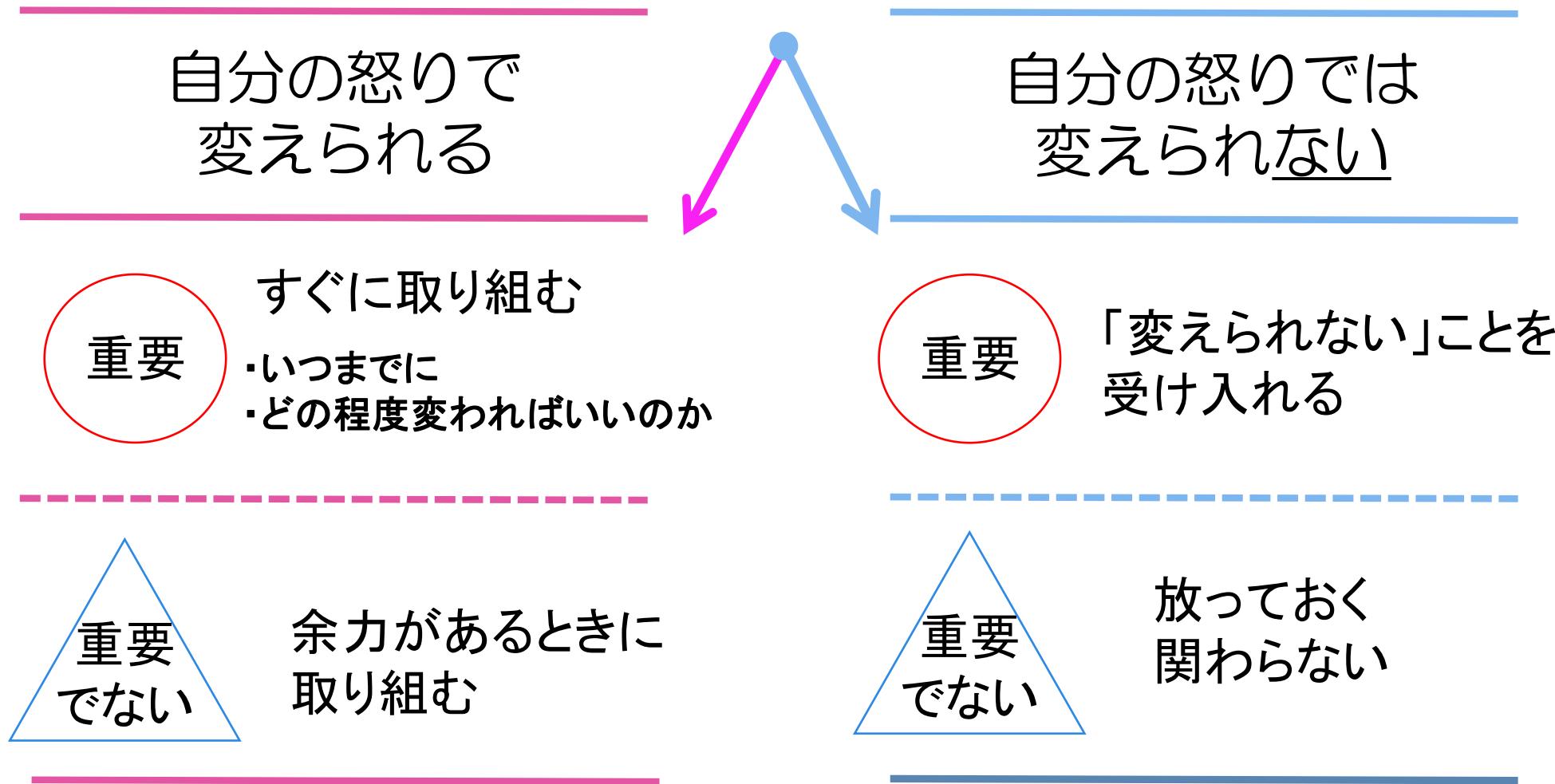
穏やかな状態



## ②思考のコントロール



### ③行動のコントロール



# 悪い叱り方の例

## 【態度】

- ①機嫌で叱る
- ②人格攻撃
- ③人前で叱る
- ④感情をぶつける

## 【叱る時のNGワード】

- ①過去について
- ②責める
- ③強い表現
- ④程度言葉

# 上手な叱り方

## 基準

- ・ 叱るときの基準が明確であること  
→機嫌で左右されない

## リクエスト

- ・ リクエストが明確であること  
→「〇〇してほしい」と明確

## 表現

- ・ 穏当な表現、態度、言葉遣いであること
- ・ 相手を責めないこと