

第111回 介護老人保健施設職員現任研修会

介護のイライラと上手に付き合うアンガーマネジメント ～キレない.溜めない.怒りのコントロール術～

blanc+ ブランプリュス

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 認定 アンガーマネジメントコンサルタント®

渡辺 佳奈子

2023年3月10日（金）

本資料および本講座の一切（本資料および本講座に関する発明、考案、創作、画像、映像、音源、テキスト、図表、プログラム、アイデア、ノウハウ、メソッド、プラン、デザイン、仕様、公式、データを含み、以下「本著作物等」といいます）に関する著作権その他一切の権利は全て一般社団法人日本アンガーマネジメント協会に帰属します。本著作物等を、ご自身が私生活においてアンガーマネジメントを実践する目的、その他、当会が別途具体的かつ明示的に許諾する目的以外の目的で使用すること（研修、著述、ウェブサイトへ掲載、動画配信に使用することを含みますが、これらに限られません）を禁止します。

また、いかなる目的であっても本著作物等を複製、翻案、翻訳、譲渡、貸与、展示、映写、送信、公表、公開、頒布することを禁止します。

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

1

blanc+

怒ったことを覚えていますか？

ここ1週間を振り返って

軽くイラっとしたこと

.....
.....
.....
.....



まあまあ腹がたったこと

.....
.....
.....
.....

すぐく頭にきたこと

.....
.....
.....
.....

↓Zoom画面左上の数字を記入

ルーム番号：

アンガーマネジメントとは

アンガー

怒り



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

マネジメント

後悔しないこと



怒らないこと

怒りとは

感情

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

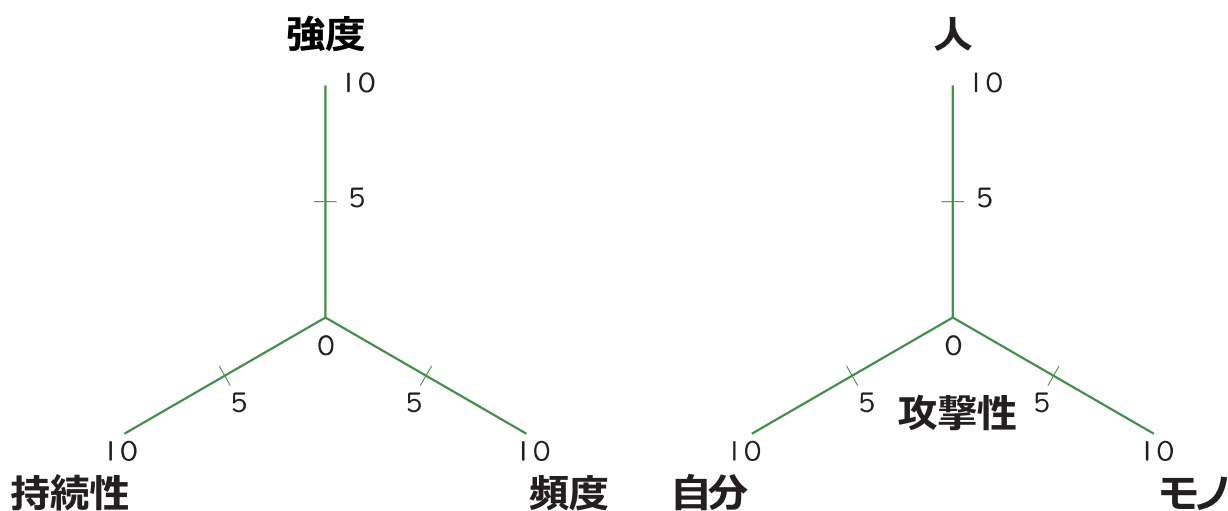
身を守るための感情（防衛感情）

問題となる4つの怒り

特徴	内容
強度が高い	小さなことでも激昂する、一度怒ると非常に強く怒る
持続性がある	根に持つ、思い出し怒りをする
頻度が高い	イライラすること、カチンとくることが多い
攻撃性がある	人を傷つける、自分を傷つける、モノを壊す

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

自己診断してみよう



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

私たちが怒らせるもの

誰か



出来事



その正体とは？

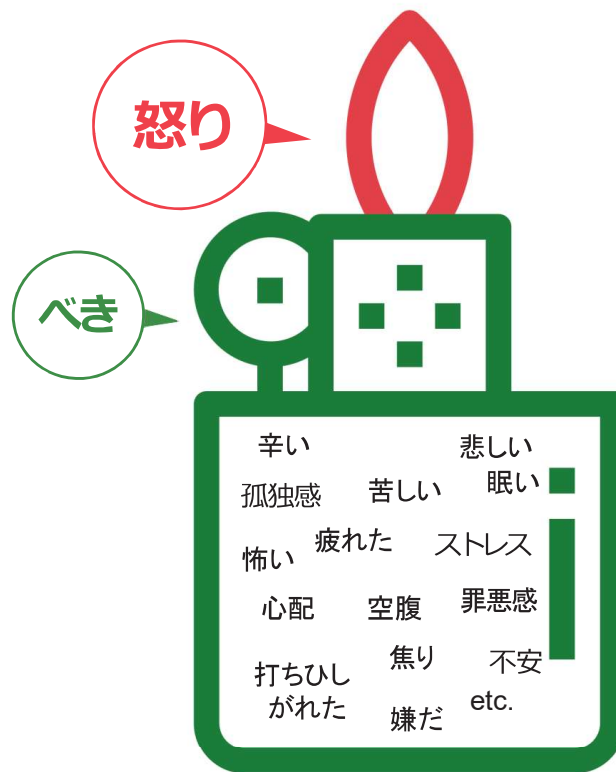
私たちが怒らせるものの正体

「

」は、こうある

べき

怒りが生まれるメカニズム



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

きゅうけいちゅう
＼休憩中です／



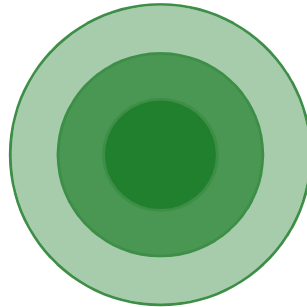
Zoomの音声はミュート
ビデオはオフにして
お休みください

アンガーマネジメントの3つのコントロール

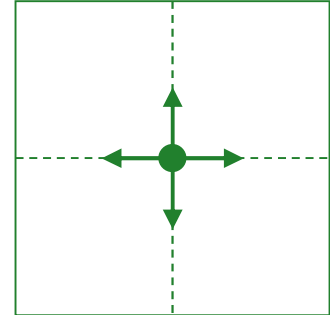
1.衝動のコントロール (6秒)



2.思考のコントロール (三重丸)



3.行動のコントロール (分かれ道)



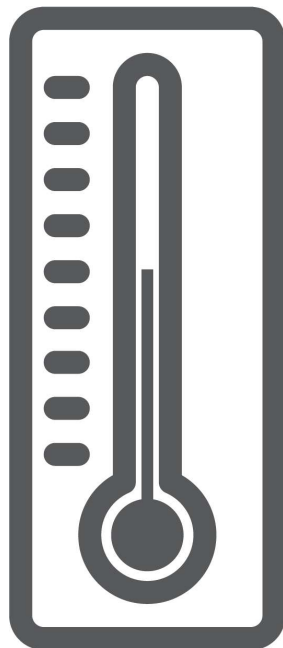
©Copyright All Rights Reserved.一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

衝動のコントロール (6秒)



©Copyright All Rights Reserved.一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

イライラ・怒りの温度（点数）をはかる



10

← **人生最大の怒り**

5

0

← **穏やかな状態**

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

その他の対処法

コーピングマントラ

気持ちを落ち着ける魔法の言葉を唱える

ストップシンキング

頭の中に白紙を思い浮かべる

呼吸リラクゼーション

ゆっくり呼吸を整える

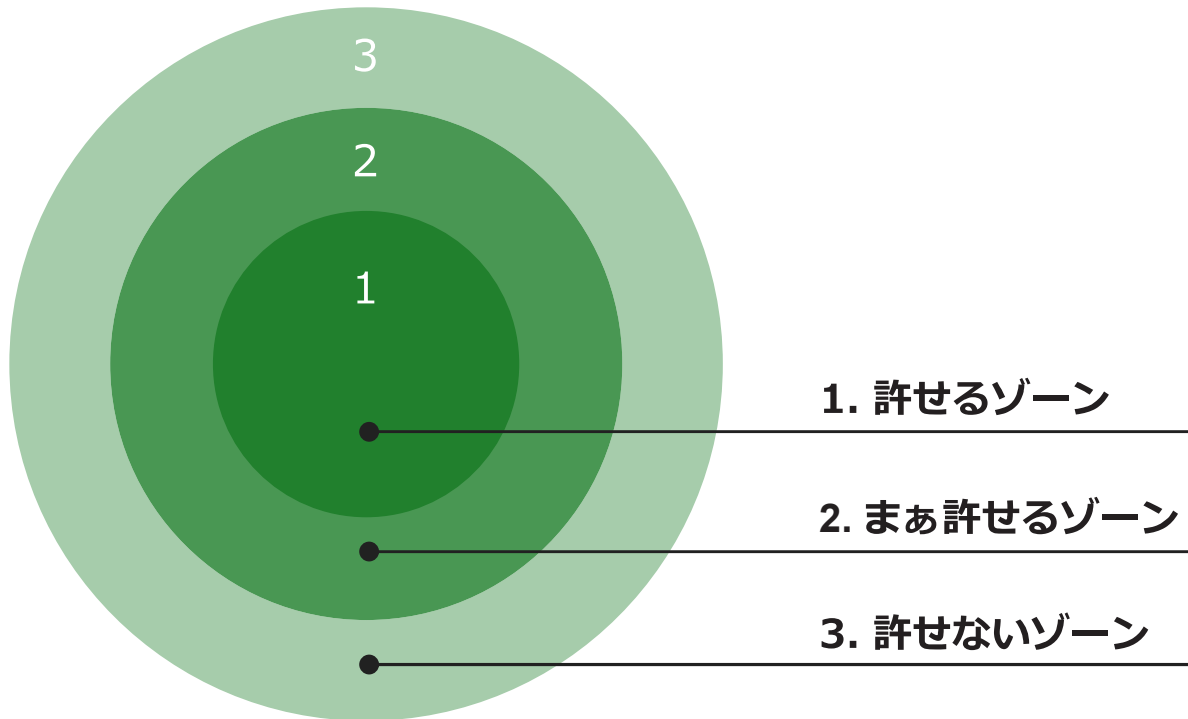
カウントバック

100から7 (3) ずつ引いていく

タイムアウト

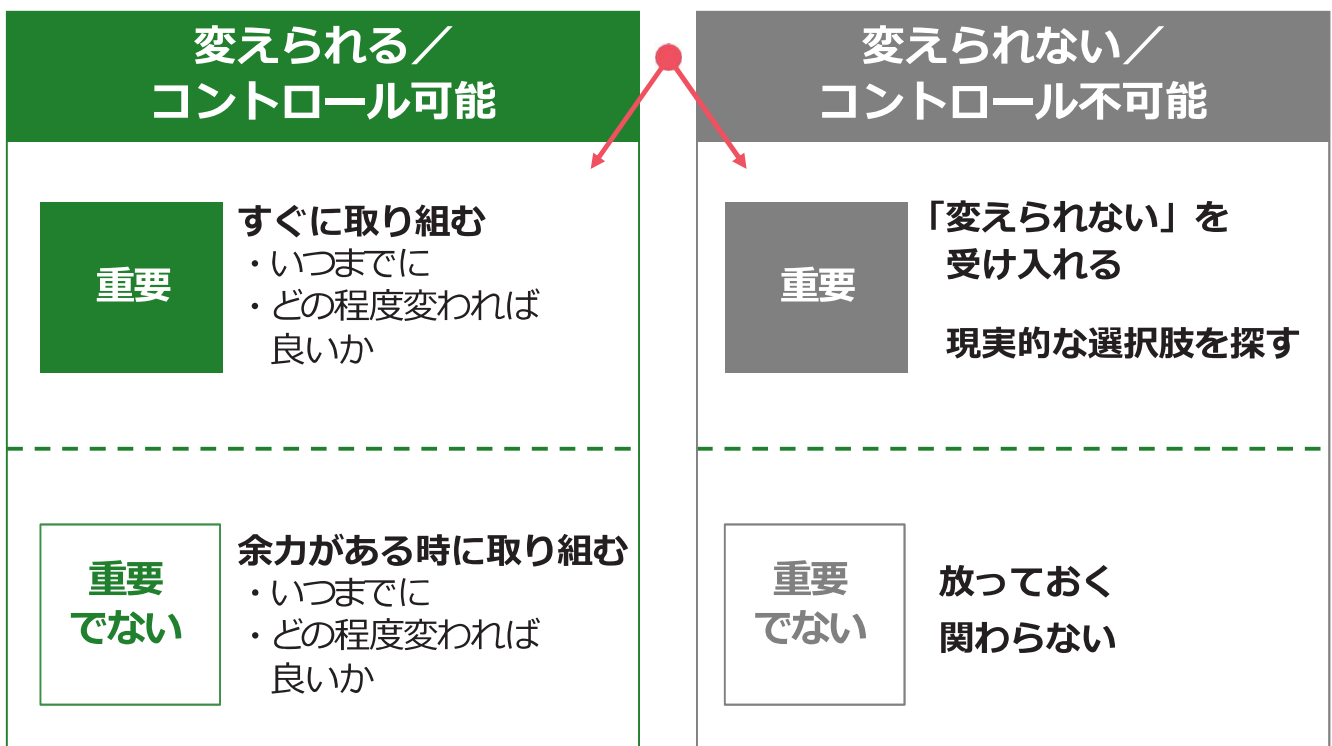
ひとまずその場を離れる

思考のコントロール（三重丸）



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

行動のコントロール（分かれ道）



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

こんなときどうする？ 事例から考えるアンガーマネジメントワーク

職場の怒り事例：

1 怒りのメカニズムを考える

怒りの元となる「べき」は何？
怒りのエネルギーとなるガスは何？

2 思考のコントロール（三重丸）

②を広げるヒント

- ・相手がその行動や態度を取った理由は？
- ・せめて、少なくとも、最低限どうして欲しい？

©Copyright All Rights Reserved.一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

こんなときどうする？ 事例から考えるアンガーマネジメントワーク

3 行動のコントロール（分かれ道）

変えられる
／重要

変えられない
／重要

変えられる
／重要でない

変えられない
／重要でない

その理由は？

4 状況を変えるためにできることは？

現実的、具体的な行動を考え、
優先順位を付けてみよう

©Copyright All Rights Reserved.一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

上手なリクエストとは

基準

- 基準が明確であること
- 基準が納得性が高いこと

リクエスト

- リクエストが具体的で明確であること
- 行動にうつした時の評価ができること

表現

- 妥当な表現、態度、言葉づかいであること
- 相手を責めない事

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

IメッセージとYOUメッセージ

Iメッセージ

主語をI（私）にした伝え方
自分の感情や考えを伝える柔らかい印象

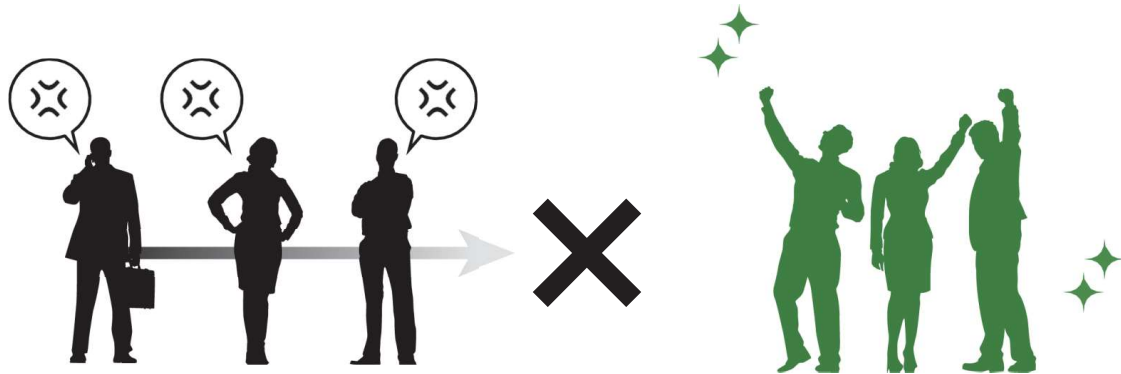
例：Aさんからコールが入っているので
対応してもらえると（私は）助かります。

YOUメッセージ

主語をYOU（あなた）にした伝え方
相手の領域に踏み込んで強い印象や批判的、
命令口調になりやすい

例：（あなたは）Aさんからコールが入っているのに
なぜ対応しないの？早く行って！

怒りの連鎖を断ち切ろう



お互いの人権を尊重し、あらゆるハラスメント、差別のない社会のために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をしていきます

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2022年度版から引用

◆【無料】週一お届け♪イライラと上手に付き合う アンガーマネジメントメールマガジン

毎週木曜日午前11時30分頃配信

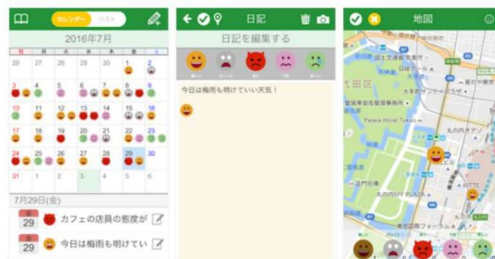
アンガーマネジメントに関するメソッドや怒りのエピソードをメールで配信。

アンガーマネジメントを習慣化するために、是非ご登録ください！

読者登録 <https://mail.os7.biz/add/eo3g>→



◆スマートフォンアプリ「アンガーログ」



Google Play (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.angermanagement.diary>

iOS (iPhone)

<https://itunes.apple.com/jp/app/gan-qing-ri-ji-emotion-log/id1140388884?l=en&mt=8>



講師プロフィール

渡辺 佳奈子

1971年生まれ 滋賀県出身。岐阜県美濃加茂市在住。

武蔵野大学通信教育部人間科学部卒業。製造業や社会福祉業界で営業事務や介護職として従事。自身の死別経験を機に心の健康に関心を持ち、メンタルケアスペシャリスト資格取得。その後働きながら大学の通信教育部に編入。心理学を学ぶと共に緩和ケア病棟や精神科デイケア施設にて傾聴ボランティアとして活動する。



「毎日を心地よく、自分らしく」をテーマに心と人生を豊かにするカウンセリング、カラーセラピー、色育（いろいろ）、コミュニケーション講座などのサロンを主宰。一人一人の幸せが、幸せな社会の実現に繋がると信じ、精力的に活動をする。幼稚園や小学校、医療・社会福祉分野を中心に怒りやコミュニケーションについての講座、研修活動を行っている。参加者からは「分かりやすい」「ストンと府に落ちた」と好評。みのかも女性活躍支援センターRe:Ola「イライラ・モヤモヤ相談室」担当。

～保有資格～

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定

アンガーマネジメントコンサルタント®

アンガーマネジメントシニアファシリテーター®

アンガーマネジメントトレーナー®

アンガーマネジメント叱り方トレーナー®

アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー® 他

産業カウンセラー

国家資格キャリアコンサルタント

日本心理学会 認定心理士

日本色育推進会 色育インストラクター

T Cカラーセラピー T Cゴールドトレーナー

～blanc+ ブランプリウス ホームページ～

<https://www.blanc-plus-gifu.com/>



イライラと上手に付き合う
アンガーマネジメントメールマガジン登録

<https://mail.os7.biz/add/eo3g>

