

アンガーマネジメント

～イライラに振り回されない自分になるためのアンガーマネジメント～

【講師紹介】川地 美仲子さん 人材開発オフィス エムズモーメント代表
 <一社> 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>
 大学卒業後、大手老舗百貨店「三越」に入社。販売担当、重役秘書を経て、米国ウォルト・ディズニー社に出向。帰国後は、女性管理職として社員の採用・教育を一手に任される。2017年、勤続25年の節目と共に退職。管理職・リーダー教育を中心とした企業研修の講師として独立し、全国各地の民間企業、官公庁での研修・講演に登壇している。

講座の概略

1. アンガーマネジメントとは

- ・怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになること

2. 「アンガーマネジメント」の方法

(1) 体質改善

- ① マイナス感情に目をむける
- ② Iメッセージで伝える
- ③ 自分が「幸せ」になることをする

(2) 対症療法

- ・衝動のコントロール

- ① 6秒ルール
- ② タイムアウト
- ③ カウントバック
- ④ グランディング
- ⑤ コーピングマントラ など

- ・思考のコントロール→目の前にあることが、「まあ許せるゾーン」に入らないか考えていくこと



*****受講生の感想*****

- ・怒りで後悔しないように自分のマイナスの感情に目を向け怒りの根本を取り除くことが重要だということを学んだ。
- ・マイナスの感情をためないようにすることや、相手が同じ様に考えているわけではないということ意識して、許せる範囲を広げるようにしていきたいと思う。
- ・自分はどう思っているのか（Iメッセージ）を伝えることを実践したい。
- ・どちらかと言えば我慢するほうだったので、怒ってもいいということと、自分の中でコントロールしてやることを学んだ。