

アンガーマネジメント

-怒りと上手く付き合おう-

アンガーマネジメントとは、「**怒り**」という感情の対処法です。怒って後悔したこと、怒らなくて後悔したことはありませんか？自分の怒りを上手にコントロールして、日常のストレスを減らしましょう。

言いすぎてしまった・・・

あんなに怒らなければよかった。

あのとき、怒っておけばよかった。

✓個人や会社にもたらす効果

- ・ **ストレスを軽減**させ、仕事に集中できる
- ・ コミュニケーションが円滑になり、**生産性が向上**する
- ・ **職場環境や人間関係が良好**になる

～怒りをコントロールする方法～

① 6秒ルール

怒りのピークとなる6秒を数えることで気持ちを落ち着かせ、**反射的に怒ってしまうのを防ぐことができます。**

② アンガーログ

怒りを感じたとき、その出来事や思ったことを記録し見直すことで**自分の怒りの傾向・対処法がわかります。**

怒るときは上手に気持ちを伝えよう

相手を責めたり自分の気持ちを感情的に訴えることはせず、「私」を主語にして「どうしてほしいのか」を具体的に伝えてみましょう。



怒りの感情を抱くことは決して悪いことではありません。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くてすむようになることでストレスの軽減につながります。（Y.S）