健康経営通信
ウェルbeing
4月
NO.35

後悔しない感情コントロール法　アンガーマネジメント

私たちは様々なストレスからイライラや怒りを覚えることがあります。決してそれは悪いことではありません。しかし、自分の感情をコントロールできず、誰かに怒りをぶつけたり、威圧的な態度をとってしまうと、他人を傷つけ人間関係を壊すことに繋がります。特にパワハラなどはこうした言動と深い関係にあります。怒りの感情と上手に付き合い、コントロールする方法として、アンガーマネジメントを紹介します。変化の多い4月、実践すれば、安全安心な職場環境に繋がります。

アンガーマネジメントとは？

1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングで、犯罪者の教育プログラムの1つとして採用されるなど、広く普及しています。日本では10年ほど前から

そもそも人はなぜ怒る？

③　火花が燃料に引火
怒りの炎が燃え上がる

②　火花の発生
「～であるべき」が裏切られたと感じた時の苛立ち、怒り

①　怒りの燃料がたまる
「マイナス感情」と「マイナス状態」の蓄積

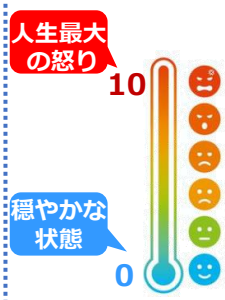
「怒り＝悪」じゃない！

「～であるべき」が裏切られたと感じた時に抱く感情が怒り。別名「防衛感情」と言われ「大切なものを守るため」の感情でもあり、よりよく変えていこうとするエネルギーにもなります。このエネルギーを上手に使えるようになるためのトレーニングがアンガーマネジメント。

アンガーマネジメントの3つのステップ

❶「衝動」のコントロール

怒りを感じた瞬間にすぐに反射しないトレーニング。



ポイントは「6秒」をやり過ごすこと。やり過ごす方法の1つに「今感じている怒りの程度は何点になるかな」と自分に問いかける習慣をつけます。

すると理性が働き、怒りを客観視できるようになり、対処法が考えやすくなります。

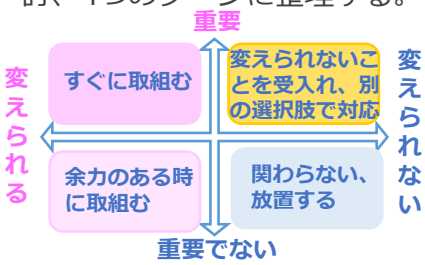
❷「思考」のコントロール

「怒る必要のある」ことか「怒る必要のないことか」を線引きするトレーニング。

線引きが出来たら「まあ許せる」の範囲を広げることがポイント。いつでも、だれに対しても同じ基準で怒ること。許容範囲を言葉で伝えること。

❸「行動」のコントロール

「思考」のコントロールで「許せない」と判断したら、どのように「行動」するかを2軸で検討、4つのゾーンに整理する。



選択した行動は自分にとっても周りにとっても長期的に見て健康的であること。

まめ知識　ご承知のとおり、健康保険料は会社と従業員が折半して支払っていますが、その額の算出には健康への取組みの程度によってインセンティブ（報奨金）が付与され保険料が引き下げられる仕組みになっています。従業員の健康診断受診率・特定保健指導実施率・要精密検査等受検率・ジェネリック医薬品の使用割合等の向上が反映されます。健康経営担当者と連携して健康への取組みにご理解とご協力をお願いいたします。

健康相談ダイアル
毎週 月曜日　14:00～16:00
086-236-7831（なやみ いちばん）

ご本人やご家族などのこころとからだに関する相談を保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。