

「アンガーマネジメント」の「アンガー」は「怒り」で、「マネジ」は「調整（語源は経営・管理を意味するもの）」で、自分自身の怒りのクセに気づくことによって、対人関係を良いものにしたたり、自分のスキルを上げたり、問題が起きていなければそれを改善していく、という認知行動療法を活用したスキルプログラムの一つです。特別な人が対象ではなく、私たちの誰もが対象となり、個人一人ひとりと、またはクラスや企業などの集団の底力をあげるスキル・トレーニングとして、あるいは管理職のキャリア・トレーニングの一つとして一般的に用いられる方法の一つでもあります。

皆さんは、「イラッとした瞬間」を意識したことがありますか？「そりゃ、当然あるよ」という声が聞こえそうなくらい、これは誰にでもいくらでもあることだと思えます。同じことが起こっても「イラッ」とする人とならない人、「イラッ」が言葉や行動に表れてしまう人、そうではない人、「イラッ」が長く続く人、そうではない人と、怒りに対する反応やその持続時間はさまざまです。誰にでもある「イラッ」という怒りの感情ですが、それを感じている当の本人が、自分の感情とその時の発言や態度や行動に気づけているか、ということまで踏み込んで考えてみるとどうでしょうか。

「イラッ」とうまく付き合っていく方法（スキル）の一つに『アンガーマネジメント』

怒りのコントロール①



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

というものがあります。アンガーマネジメントの「アンガー」は「怒り」、「マネジ」は「調整（語源は経営・管理を意味するもの）」で、自分自身の怒りのクセに気づくことによって、対人関係を良いものにしたたり、自分のスキルを上げたり、問題が起きていなければそれを改善していく、という認知行動療法を活用したスキルプログラムの一つです。特別な人が対象ではなく、私たちの誰もが対象となり、個人一人ひとりと、またはクラスや企業などの集団の底力をあげるスキル・トレーニングとして、あるいは管理職のキャリア・トレーニングの一つとして一般的に用いられる方法の一つでもあります。

アンガーマネジメントの目的は、自分の気持ちに気づいて整理すること（自己理解）で、他者の気持ちを考え（他者理解）、お互いを理解すること（相互理解）によって、その場にふさわしいコミュニケーションをとろう、ということとです。決して怒りを抑えたり、我慢し続けたり、怒りをなくしたり、怒らない人になる、ということではありません。怒りの感情は誰にとっても当然起きる感情なので、そ

れに気づいて上手に対処してコントロールすること、つまり怒りの感情を抱えながらも安全な環境で生活を送っていきけるようにすることがアンガーマネジメントなのです。具体的には①自分の怒りの感情やそのクセに気づくこと、②その感情が大きくなる前に対処すること、③自分の感情や考えを落ち着いて、言葉で伝えられるようになること、④1〜3をできるようにすることで、これに自分の心の平静と幸福度を保ち、他者

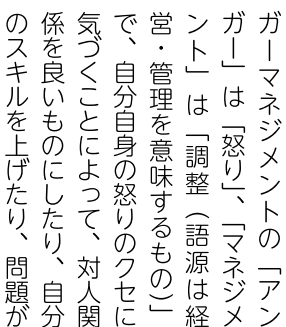
とよりよい関係を築けるようになること、です。こうしたことによって心と身体の健康力が上がると、本来

持っているその人の能力や力を発揮しやすくなるといわれています。

日常でよくある感情の割に、ちゃんと振り返ることの少ない怒りの感情ですが、だからこそあえて自分の「イラッ」のクセを知ることが大切なのです。無意識であってもクセによって、周囲を遠ざけていたり、対人関係を悪循環にしていたり、自分の才能を閉じ込めてしまっていることもあるかもしれませんよ。

今回は、怒りのタイプやアンガーマネジメントの具体的なやり方を少しご紹介していきます。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。



公式ホームページ
「世界自閉症啓発デー」
「啓発デー」で検索

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

毎年の4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について、知っていただけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものです。

『子育て』を応援してください

●臨時職員募集

職種	保育士
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	本年9月30日(月)まで (さらに6か月更新可)
勤務	7時30分～19時 (シフト制)
休日	週休2日 (休日出勤あり) 年末年始
給与	日額 8,300円 手当 124,500円/回 (12月)
待遇	通勤費支給 (規定有) 社会保険加入

●パート・登録保育士募集

時給	1,070円 (7時30分～8時30分および、 16時30分～19時 100円上乗せ)
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	本年9月30日(月)まで (さらに6か月更新可)

【問い合わせ】 こども教育課 児童係 ☎45-8672

保育士に復職を希望される方へ様々なサポート事業があります。詳しくは、広報かるいざわ3月号をご覧ください。