

Stop！ハラスメント

「しない・させない・ゆるさない」 by ハラスメント防止委員会

2023.7.14

No.11

「怒りに負けない！」アンガーマネジメントについて（第1回）

「怒り」は人の持つ自然な感情です。怒ること自体は仕方ありませんが、それに支配されないように気をつけねばなりません。今回と次回、2回に分けて「怒りに負けない＝怒りをコントロールする＝アンガーマネジメント」について説明します。

今回は「怒り」について考えますー 対策を考えるにはまず「知る」ことから

【「Adecco」のHPより】

★「怒り」を4つに分類

①強度が高い「怒り」

- ・声を荒げたりなどの衝動的な怒り
- ・抑えるのが難しいので怒りを貯めないように意識することが大切

②持続性がある「怒り」

- ・時間が経っても忘れられない怒り
- ・思い出してイライラする
- ・「あの時ああすれば良かった」と消化できない怒りや後悔が残る

③頻度が高い「怒り」

- ・メンタルヘルスが良くないと些細な事でも刺激になって怒りやすくなる
- ・精神的な疲労が蓄積し、悪循環に陥りやすい状態

④攻撃性がある「怒り」

- ・相手を責めるあまり攻撃してしまう
- ・その対象は相手だったり物だったり
- ・周囲に悪影響を及ぼす

★「怒る」ことのデメリット

- ①職場の雰囲気が悪くなる
- ②人間関係が悪化する
- ③本人もストレスを抱える
- ④パワハラなどにつながる
- ④生産性が低下する

次回は、「怒り」のことを知った上で、ではどうしたらいいのか？の観点から「アンガーマネジメント」について考えます。



ハラスメント防止委員会 事務局（人事部：佐藤・鷺野）

☎:080-1621-8866（鷺野） ✉:washino@kouzenkai.or.jp