

# 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

2023.8.15

No.12

## 「怒りに負けない！」アンガーマネジメントについて（第2回）

「怒り」に任せて衝動的な言動をとってしまい、周囲からの不信感や信頼喪失につながった苦い経験はありませんか。今回は「怒らない」ではなく「怒りに支配されない」という観点から「アンガーマネジメント」の手法について説明します。

今回は「アンガーマネジメント」の実践編ですー怒りのコントロール

【「Adecco」のHPより】

### ★「アンガーマネジメント」の具体的手法

#### ① 6秒ルール

- ・怒りが冷静になるのに6秒かかる
- ・6秒待てば冷静な思考に戻る
- ・「6・5・4・3・2・1」カウントダウン

#### ② 思考を止める

- ・意識的に思考を止める
- ・怒りの原因から目をそむける
- ・怒りに任せた言動の抑制効果

#### ③ 深呼吸をする

- ・深呼吸すると副交感神経が優位になり落ち着きと冷静を取り戻す
- ・4.5秒かけて息を吸い、10秒かけて吐く

#### ④ アンガーログ

- ・怒りについて記録すること
- ・怒りを感じた日時や場所、程度を記録することで自分の怒りのパターンを知っておく

#### ⑤ 怒りを数値化してみる

- ・アンガーログを数値化して記録
- ・客観的に自分を見つめられる
- ・数値化して怒りの傾向を理解

#### ⑥ 怒りをリクエストに置換え

- ・怒った時には相手に不満を言わない
- ・その代わりに、具体的なリクエストの形にして伝える
- ・「〇〇してくれると有難い」

怒を  
教と思へ



徳川家康「遺訓」から

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