

# 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

2023.9.15

No.13

## 「怒りに負けない！」アンガーマネジメントについて（第3回）

企業経営にも「アンガーマネジメント」は欠かせない概念で、生産性やチームワークに影響します。  
また、職場においても良好な人間関係を築いて維持するだけでなく、自分のメンタルヘルスを守ることに繋がります。  
(本シリーズ、2回では言い足りず、追加で「第3回」をお届けすることにしました。)

【「Adecco」のHPより】

### ★「アンガーマネジメント」を踏まえた指導や叱り方のコツ

#### ①信頼関係は必須

- ・日常的に信頼関係を築けているかが重要
- ・信頼していない上司の言葉は聞き入れにくいもの

#### ②相手のために叱るという目的意識を持つ

- ・自分の怒りを発散させるためではない
- ・相手のこれからをおもんばかって叱るもの

#### ③人前で叱らない

- ・人前で叱ると相手は傷つく
- ・叱る際には「1対1」で話す

#### ④相手の人格を否定しない

- ・指導すべきは相手の「行為」
- ・相手の人間性や人格ではない
- ・人格否定はパワーハラにつながる

#### ⑤程度を表す言葉を控える

- ・「しっかり」「ちゃんと」などの程度を表す言葉は、基準が曖昧で、何をもって「しっかり」なのかわからない

#### ⑥感情をぶつけない

- ・感情的すぎると何も解決しないばかりか、自分の評価を下げってしまう
- ・×「何故いつもそうなんだ！」
- ・×「何故人を困らせるのか！」

#### ⑦決めつけない

- ・「どうせさぼりたかったのだろう」など決めつけた発言は厳禁
- ・相手に不信感が残り信頼関係に悪影響

#### ⑧表現や伝え方を意識する

- ・相手を認めつつも、改善して欲しい点をきちんと伝える
- ・ただ、厳しい指摘が必要な場合ははっきり指摘する姿勢が必要



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