

# 協会の活動

発行：一般社団法人栃木県老人保健施設協会広報委員会

## 令和4年度 第2回職員研修会

- 日時：令和5年3月20日(月)13時55分～16時
- 会場：Web会議システム「Zoom」

令和5年3月20日(月)研修委員会による第2回職員研修会がオンライン開催された。

講師に、ヤマゼンコミュニケーションズ株式会社取締役、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント山本果奈氏をお招きした。山本氏は、栃木県や近県でアンガーマネジメントやコミュニケーションの研修、講演会、セミナーを定期的で開催しアンガーマネジメントの普及と人間関係を円滑にするコミュニケーション方法の重要性を伝えている。今回は、『怒りと上手に付き合う自分になろう』をテーマに講義をいただき、要所でブレイクアウトルームにて意見交換が行われた。

まず、怒ることのデメリット・メリットとは何かを参加者に書き出してもらった。デメリットが複数、メリットが少数となる傾向にあり私自身もその例外ではなかった。次に、ここ一週間を振り返り、「軽くイラっとしたこと。まあまあ腹が立ったこ

と。すぐく頭にきたこと」を思い起こして紙に書いてもらう。この書く行為がアンガーマネジメント基本の「アンガーログ」になり、自分がどんなことでイラっとしたかを客観的に確認することができる。自分の怒りの傾向を知ることでアンガーマネジメントのテクニックを活かし対処ができる。

前後するが、アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すのではなく、怒る必要のあることには上手に怒れ、怒る必要のないことには怒らないようになることが本質。怒りとは、人間にとって自然な感情の一つであり、怒りのない人はいないし、なくすことも不可能。怒りは、身を守るための防衛感情で、心と身体の安心・安全を守ろうとして起こる。怒る必要のないことに怒っていても、パワハラや虐待になりかねないので十分注意。

「問題となる4つの怒り」とは。①強度が高い。小さなことでも激昂する、一度怒ると非常に強く怒る。②持続性がある。根に持つ、思い出し怒りをする。③頻度が高い。イライラすること、カチンとくることが多い。④攻撃性がある。人を傷つける、自分を傷つける、モノを壊す。自身を振り返り、特徴を自己診断して数値化(グラフ化)することで客観視できるようになり改善にもつなげられる。

私たちが怒らせているものの正体は(コアビリーフ)、人や出来事ではなく、「『○○○』は、こうあるべき」という、自分と相手の価値観の違いにより起こる。人の心の中には強い価値観が存在し、目の前で起こった出来事の違いやギャップが大きいときに頭にくる。自分の「べき」と相手の「べき」は

違うということを意識し、違いがあったときは妥協点を見つけて怒りをコントロールする。

怒りが生まれるメカニズムについて。怒りとは、ある日突然発生するのではなく、コップの中の一次感情（心配、不安、痛い、苦しい、疲れた、孤独、ストレス、その他）があふれたときに怒りが発生する。一番大切なことは、怒りの裏側にある本当にわかってほしいという気持ちを理解すること。相手にわかってもらえるように伝える方法には、アイ・メッセージを使用するとよい。アイ・メッセージとは、「私」を主語に、私はそれについて不安に思っている。だからこうしてもらえませんか？と疑問形で伝える。こうしてほしいと命令口調にならないように気をつける。

アンガーマネジメントの3つのコントロールについて。①衝動のコントロール（6秒）とは。人はイラっとした瞬間にアドレナリンが放出され防衛反応が働く。理性が戻るまでの時間、6秒間は衝動的な行動はとらずにやり過ごす。イライラ・怒りの温度（点数）を測る（スケールテクニック）。人生最大の怒り（殺意を抱くほどの怒り）を10点、穏やかな状態を0点として、怒りを数値化して冷静さを取り戻す。②思考のコントロール（三重丸）とは。

「1. 許せるゾーン、2. まあ許せるゾーン、3. 許せないゾーン」を決めておく。ポイントは、まあ許せるゾーン、許せないゾーンの境界線を明確に把握すること。境界線を越えられたとき（許容範囲を超えたとき）は、アンガーマネジメントを活用し“上手に怒る”。③行動のコントロール（分かれ道）

とは。変えられる／コントロール可能。重要、重要でない。変えられない／コントロール不能。重要、重要でない。の4つに分類。変えられる／重要なものは、すぐに取り組む。重要でないものは、余力があるときに取り組む。変えられない／重要なものは、「変えられない」を受け入れて現実的な選択肢を探す。自分が前向きになるような行動をとる。重要でないものについては、放っておく、関わらない。気にしないように努力し、心の中に放っておく。

講義を受け、怒りをコントロールするのに必要なものは、感情や精神で怒りを制御するのではなく、アンガーマネジメントに基づいたテクニックを活用することで怒りをコントロールできるということを学んだ。怒りの原因は何なのか、怒りは人それぞれ異なり、自分の怒りの傾向を知ることから始まる。

「アンガーログ」で怒りの特徴を知り、客観的に自分の心を見つめ直すことができる。「イラっ」と怒りを感じた時は、6秒間じっと耐え、その後なぜ怒りたくなったのか書いてみよう。

