

## 怒りのしくみと付き合い方

## 体に起きる怒りのサイン

- 肩こり
- 頭痛、めまい
- 食欲がなくなる
- 睡眠の質が低下する



2

## 心に起きる怒りのサイン

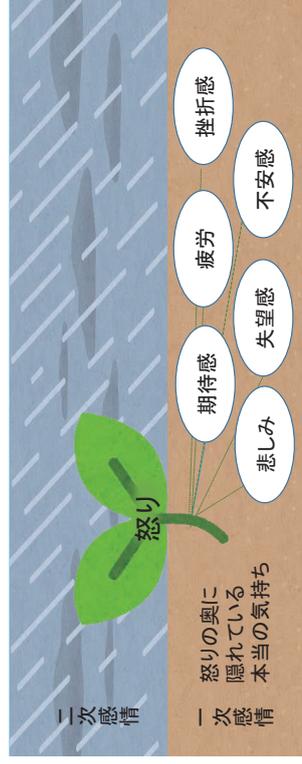
- ささいなことでイライラする
- 相手に責任があると強く感じる  
責める気持ちが高まる
- 自分が傷ついた、犠牲になっている  
と感ずる



引用元 労働安全センター 職業ストレスケアマニュアル 2017年6月28日 労働環境を改善するための相談支援技術の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～(2024)  
p.5 怒りのしくみと付き合い方

3

## 怒りに隠れている“本当の気持ち”

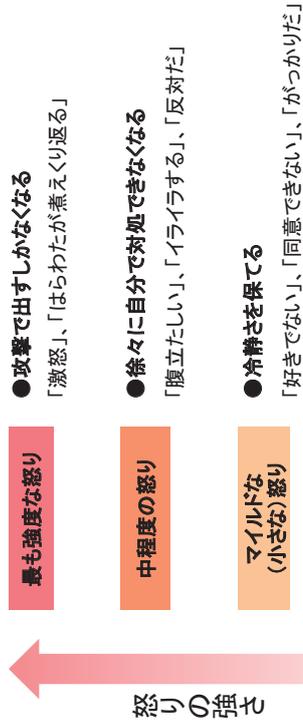


- ◇ 自分自身に問いかけてみよう◇
- ・ 今日イライラしているのは？ ⇒ 「疲れているから」
  - ・ 上司の言葉にムツとしたのは？ ⇒ 「突然だったから」
  - ・ 後輩に怒ったのは？ ⇒ 「かっかりしたから」
  - ・ 子どもを叱りつけたのは？ ⇒ 「心配したから」
  - ・ 思わず言い返したのは？ ⇒ 「否定されたようで悔しかったから」

引用元 労働安全センター 職業ストレスケアマニュアル 2017年6月28日 労働環境を改善するための相談支援技術の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～(2024)  
p.5 怒りのしくみと付き合い方

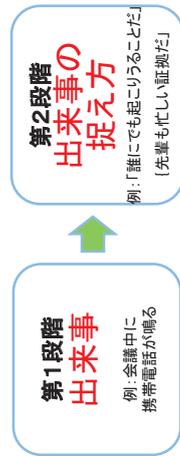
4

## 怒りは小さいうちに対処する



引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場での怒り管理を促進するための関係者支援法。ジョブコーチ支援に関するガイドライン(2024) p.54 怒りの強さを段階

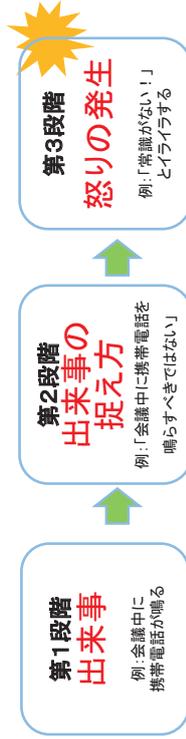
## ポジティブな出来事の捉え方



「今、大切なのは会議の内容だ」と自分の役割に集中できるかもしれません

引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場での怒り管理を促進するための関係者支援法。ジョブコーチ支援に関するガイドライン(2024) p.57 怒りを感じたときの対応

## 怒りが生まれるメカニズム



イライラするかどうか決めているのは自分「怒り」とは、考え方・価値観の違いにすぎない

引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場での怒り管理を促進するための関係者支援法。ジョブコーチ支援に関するガイドライン(2024) p.58 怒りを感じたときの対応

## 怒りをコントロールしよう

怒りを感じるのは自然なことです  
怒りは自分自身を守るという役割があります

ただし、怒りに縛られると、自分の人生が損なわれてしまいますよって、怒りをうまくコントロールして上手に付き合おうと、職場の人間関係が円滑になるなどのメリットがあります

引用 消費者職業安全センター「怒り」マニュアルNo.12が職場での怒り管理を促進するための関係者支援法。ジョブコーチ支援に関するガイドライン(2024) p.58 怒りを感じたときの対応

## 怒りを感じた原因・状況を整理しよう

何に怒りを感じているのか、どうしたいのかを考え  
ることによって、その後の行動を選択できます



怒りの対処策は1つではありません  
いろいろな選択肢をあげてみましょう

## 怒りへの対処

～その場の怒りを鎮めるための対処～

- 6秒数える
- その場を離れる
- 深呼吸する
- 水分をとる
- セルフトーク

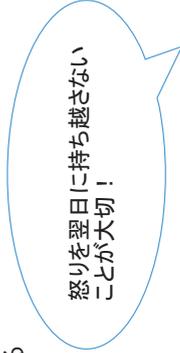


## 怒りへの対処

～もやもやした気持ちを和らげるための対処～



- ストレッチをする
- 心が安らぐ風景を思い浮かべる
- 好きなものや人の写真を見る
- 入浴する
- 一晩眠る
- 書き出す・見える化する(気持ちを書き出す)



## 怒りを「見える化」しよう

～アンダーログの紹介～

怒りを感じた時に、その気持ちを書き出すシートです

〈記入方法〉

- ・日時・場所・出来事・思ったこと・感情の強さ・実際にとった行動・その結果を記入します
- ・感情の強さの欄には、怒り以外にも生じた感情があれば合わせて記入します
- ・してほしかったことや、自分はどうしてほしかったのか、「願望」や「希望」などの本音を記入します





アンガーログ (2023 版)

日時・場所	
出来事	
思ったこと	
感情の強さ	怒り (     %)、           (     %)、           (     %)
行動	
結果	



してほしかった こと	
※ 考えられる 対処	

※できたらよかったと思うことなどがあれば、書き出してみましょう。

周囲の人と相談してみることも方法です。

## アンガーログ（2023 版）【記入例】

日時・場所	○月×日（月）、午後2時、職場の自分の席
出来事	上司から、今日の午後4時に会議があるため、至急資料をコピーして欲しいと頼まれた。
思ったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なんで自分に頼むんだ。他の人でいいじゃないか。</li> <li>・突然、急ぎで仕事を頼むなんてひどい。</li> <li>・今から少し休憩をとろうと思っていたのに。</li> </ul>
感情の強さ	怒り（ 80%）、（     %）、（     %）
行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「もう無理」と言って、机をバンッと叩いた。</li> </ul>
結果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「今の態度はよくないよ」と隣の席の先輩から注意を受けた。</li> </ul>



してほしかったこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もっと早く頼んでほしかった。</li> <li>・「休憩をとってからでいいよ」と言ってほしかった。</li> </ul>
※ 考えられる 対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>・深呼吸をして気持ちを落ち着ける。</li> <li>・「休憩をとってからでもいいですか」と言う。</li> </ul>

※できたらよかったと思うことなどがあれば、書き出してみましょう。

周囲の人と相談してみることも方法です。

## 怒りへの対処方法リスト

<input type="checkbox"/>	6秒数える	心のなかでゆっくり6秒数えます。
<input type="checkbox"/>	その場を離れる	相手に伝えた上で、席を立つ、トイレに行くなどその場から離れる方法です。
<input type="checkbox"/>	深呼吸をする	深くゆっくりと息を吐く、吸うを繰り返します。
<input type="checkbox"/>	水分をとる	水やお茶、好きなドリンクなどを飲んで気持ちを落ち着けます。
<input type="checkbox"/>	セルフトーク	自分自身を落ち着けるための言葉を心のなかで自分に語りかけ、怒りの発生や広がりを防ぎます。ストレスへの対処方法としても効果的です。 例)「なんとかなる」「まあいいか」「目の前のことに集中しよう」など。
<input type="checkbox"/>	目的に集中する	自分が果たすべき目的を思い出すことで、目の前の怒りから気持ちをそらします。 例)「電車に乗る自分の目的は、安全に時間通り出勤することだ」など。
<input type="checkbox"/>	笑顔をつくる	笑顔を作ることでポジティブな気持ちになれる効果があります。
<input type="checkbox"/>	点数をつける	怒りを10点満点で点数をつけます。 例)「並んでいた列に割り込まれたので6点」など。
<input type="checkbox"/>	気持ちを書き出す 視覚化する	怒りを感じた出来事、自分の考えを紙などに書き出します。視覚化することで、自分を客観的に見ることができ、怒りを軽減することができます。
<input type="checkbox"/>	ストレッチをする	ストレッチをして体を緩めます。
<input type="checkbox"/>	心が安らぐ風景を 思い浮かべる	自分が安らいだり、落ち着ける風景を想像し、怒りと距離をとります。
<input type="checkbox"/>	好きなものや 写真を見る	ペットや家族、風景などの写真を見て、気持ちを落ち着けます。
<input type="checkbox"/>	入浴する	湯船にお湯をはり、ゆっくりと浸かります。
<input type="checkbox"/>	一晩眠る	とにかく眠って、疲れによる怒りの増加を防ぎます。

自由記述(上記以外で、取り組みたい対処方法があれば、書き出してみましょう)

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

↓  
試してみる

～対処方法を試したふり返り～

試した対処方法:
効果(試した結果、工夫したこと、よかった点や改善点など)
次回試してみようと思う対処方法(同じものを続けて取り組んでもよいです)