

《アンガーコントロール支援》

アンガーコントロール支援は、職業生活の中で生じる怒りの感情に気づき、適切に対処するためのセルフマネジメント力の習得を目的としています。

怒りに対処できず溜め込んだり爆発させてしまうと、心身の健康や人間関係の質にも関わり、また、相手から怒りをぶつけられた経験が休職の要因となる場合もあります。そのため、復職後の職場適応を図るうえで、怒りとの付き合い方を学ぶことは重要です。

本講習は、集団認知行動療法や、怒りの感情に適切に向き合い自己表現するための効果的なコミュニケーションスキルであるアサーションの考え方を組み込んでいます。

【実施方法】

少人数（5名程度）のグループワーク形式で実施しています。

グループワークは、教材による講座、各種ワークシートを用いた演習、受講者同士の意見交換で構成されます。

【実施時間・回数】

1回 120分程度（休憩含む）の講座を、全4回で実施しています。

【実施内容】

本講習は全4回の講座（表3）と個別フォローにより構成されています。

表3 講習の内容

回	テーマ	内容
1	『怒りの仕組み』	・怒りのメカニズムを理解する ・怒りをコントロールするためのステップを理解する ・自分の怒りのサインを把握する ・怒りをしずめる方法を体験する
2	『自分の怒りを振り返る』 『対処策を考える』	・自分の怒りの内容や特徴を把握する ・怒りの背後にある信念を理解する ・怒りに対する認知的対処について理解する ・怒りに対する対処策を考える
3	『アンガーログの発表・意見交換』	・記入したアンガーログ（怒りの感情を感じた時の状況を整理するシート）を発表し、参加者からの意見も参考に、今後活用できる対処策を考える
4	『相手に伝える』 『怒りを向けられた時の対処』 『まとめ』	・怒りの感情を相手に伝える方法を理解する ・自分自身の怒りの感情の伝え方を振り返る ・自分の怒りへの対処策を整理する ・相手の怒りが自分に向けられた時の対処について理解する ・これまでに学んだことを振り返る

講座では、怒りのメカニズムや瞬間的な怒りをしずめる方法、認知的対処などについての知識付与や演習を行います。また、ワークシート（「怒りとは？文章完成・気分温度計」、「アンガーログ」など）を用いて自らの怒りの感情を客観的に整理し、自らの怒りを生む信念への気づきをうながすとともに、対処策の検討と実行について受講者同士で話し合い理解を深めます。

個別フォローでは、受講者が怒りを感じたり怒りを向けられた場面を振り返り、習得した対処方法を試すことができるかを個別に確認しています。

なお、講座の教材として使用するパワーポイント資料や各種ワークシートは、支援マニュアルNo.12「気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのアンガーコントロール支援～講習編～」に添付しているCD-ROMに収録しています。



【実施のポイント】

受講者が怒りについて振り返ることは心理的負荷が高く、復職を目前にした際の不安や焦りなどから、攻撃性や他罰的傾向が表出する場合も考えられます。そのため、事前の相談において、職場や上司・同僚に対する怒りや攻撃性の有無について把握しておくことが大切です。また、怒りの感情を取り扱うことが症状へと影響する可能性もあるため、実施にあたっては事前に主治医の同意を得ます。受講する中で、感情の揺れが大きくなった際には速やかに主治医に相談したり、場合によっては受講を見合わせることも必要です。

なお、怒りの仕組みについて一般的な知識を学ぶ第1回講座はすべての受講者に実施しますが、第2回以降の講座は、自分自身の怒りの課題と向き合い対処方法の検討に取り組むことに対し、目標の設定と受講の意思が確認できた場合に実施します。

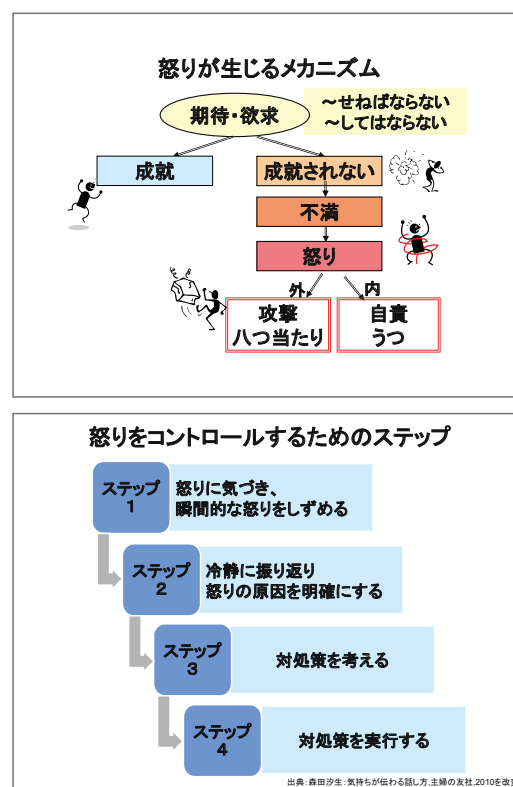


図6 講座資料の一部

【受講者の感想・効果】

受講者からは、「怒りを抑え込むことで、自分にストレスを向けていたことに気づいた」、「上司との価値観の違いによって生じた不満感情が、休職に至った不調の背景にあることに気づいた」、「自分が怒りを感じやすい場面のパターンを知ることで、アサーションを意識できるようになった」などの感想が聞かれています。この支援を通じて、自分のストレスや休職の要因に怒りの感情があったことを発見し、怒りを喚起する自分の思考の癖や、価値観が異なる他者とのコミュニケーションの取り方を見直し、再休職予防策の検討が進む受講者もいます。