

参考資料

資料1 「怒りのアセスメントツール」

- ー 1 状態－特性－怒り表出インヴェントリー日本語版（S T A X I）・・・47
- ー 2 振り返りシート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50

資料2 「アンガーコントロール講習 第1回講座」

- ー 1 レジュメ「怒りとうまくつき合うために①～怒りの仕組み～」・・・51
- ー 2 ワークシート〈怒りとは？文章完成、気分温度計〉・・・56
- ー 3 レジュメ「3つのリラクセーション～ストレス反応へのコーピング～」・・・57
- ー 4 目標設定シート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・59
- ー 5 アンガーログ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60

資料3 「アンガーコントロール講習 第2回講座」

- ー 1 レジュメ「怒りとうまくつき合うために②
～自分の怒りを振り返る・対処策を考える～」・・・61

資料4 「アンガーコントロール講習 第3回講座」

- ー 1 レジュメ「怒りとうまくつき合うために③～相手に伝える～」・・・66
- ー 2 ワークシート〈相手の事情を確認してみよう〉 ・・・・・・・・71
- ー 3 ワークシート〈伝え方を考えてみよう〉 ・・・・・・・・72

資料5 「アンガーコントロール講習 第4回講座」

- ー 1 レジュメ「怒りとうまくつき合うために④
～怒りを向けられた時の対処策～これまでのまとめ～」・・・73

「状態—特性—怒り表出インベントリー日本語版」 (STAXI : State-Trait Anger Expression Inventory)

STAXIは、怒りの状態と特性や表出のさまざまな次元を把握するための心理尺度です。STAXIは「状態—特性怒り尺度」と「怒り表出尺度」の2つの尺度から成り、「状態—特性怒り尺度」は2つの下位尺度、「怒り表出尺度」は3つの下位尺度から構成され、全部で44の下位項目を含んでいます。この尺度は信頼性・妥当性ともに検証されており、受講者の怒りの状況把握のための有効なツールと考えられます。

表 STAXI の構成要素

状態—特性 怒り尺度 (STAS)	状態怒り	怒りが状態によって引き起こされた強さ (10項目)	設問 I
	特性怒り	パーソナリティ特性としての怒りやすさの個人差 (10項目)	設問 II
怒り表出 尺度 (AX)	怒りの表出	怒りを外部に向ける傾向 (9項目)	設問 III 2, 5, 7, 9, 12, 14, 19, 22, 23
	怒りの抑制	怒りを内にためる傾向 (8項目)	設問 III 1, 3, 6, 10, 13, 16, 17, 21
	怒りの制御	怒りが外に出るのを抑えようとする傾向 (7項目)	設問 III 4, 8, 11, 15, 18, 20, 24

「状態怒り」は、危機的状況や不当な評価に直面したときの「習慣的に実行される行動反応」を測定しています。

「特性怒り」は、怒りやすい気質の個人差と関係し、衝動的な反応のしやすさを測定するものです。

「怒りの表出」は、他者や物など、外に向かって表出される怒り（アンガーアウト）であり、身体的な攻撃や、批判、侮辱、脅しなどの言語による攻撃として表出されます。この反応は、怒りの源に直接向けられたり、第三者への八つ当たりとして表れたり、自分自身に向けられたりします。

「怒りの抑制」は、内側に向けられた怒りあるいは抑圧された怒り（アンガーイン）であり、怒りの感情の抑制や隠ぺいを意味します。

「怒りの制御」は、怒りの表出をコントロールしたり、社会的に望ましい方法で表現する程度を測定するものです。

外に向けられた怒り（アンガーアウト）と内に向けられた怒り（アンガーイン）は互いに独立した次元を構成します。そのため、1人の個人は両方の行動傾向を示すこともあります。どちらの行動傾向が活性化されるかは、社会的状況によって決まってきます。

【出典】

ペーター・シュヴェンクメッツガー・ゲオルゲス・シュテッフゲン著 市村操一訳、怒りのコントロール 認知行動療法理論に基づく怒りと葛藤の克服訓練、ブレーン出版、2004
堀洋道監修 吉田富二雄編、心理尺度測定集Ⅱ、サイエンス社、2001

STAX I 日本語版

実施日： 年 月 日

氏名：

I. あなたが、いま感じていることを答えてください。あまり時間をかけずにすばやく答えて下さい。

【選択肢】

とてもよくあてはまる： 4

あてはまる： 3

あまりあてはまらない： 2

全くあてはまらない： 1

1. 怒り狂っている	1・2・3・4
2. いらいらしている	1・2・3・4
3. 怒りを感じている	1・2・3・4
4. 誰かをどなりつけたい	1・2・3・4
5. 何かを壊してしまいたい	1・2・3・4
6. 逆上している	1・2・3・4
7. 机をばんばんたたきたい	1・2・3・4
8. 誰かを殴りたい	1・2・3・4
9. 精根つきてしまった	1・2・3・4
10. 口汚くののしりたい	1・2・3・4

II. あなたが自分自身についていつも感じていることについて答えて下さい。

【選択肢】

とてもよくあてはまる： 4

あてはまる： 3

あまりあてはまらない： 2

全くあてはまらない： 1

1. 気が短い	1・2・3・4
2. 怒りっぽい	1・2・3・4
3. せっかちである	1・2・3・4
4. 他人のまちがいで自分が遅れたりすると腹を立てる	1・2・3・4
5. 良いことをしたのに認められないといらいらする	1・2・3・4
6. すぐかっとなる	1・2・3・4
7. 怒るといじわるなことを言う	1・2・3・4
8. 人の前で非難されたりすると怒りを感じる	1・2・3・4
9. 自分のしたいことが出来ないと誰かをたたきたくなる	1・2・3・4
10. 良いことをしてもほめられないと腹が立つ	1・2・3・4

Ⅲ. あなたがふつう怒ったり腹を立てたりするときの様子について答えて下さい。

【選択肢】

とてもよくあてはまる：4

あてはまる：3

あまりあてはまらない：2

全くあてはまらない：1

1. 怒りを抑える	1・2・3・4
2. 怒りをあらわす	1・2・3・4
3. 怒っていてもそとにあらわさない	1・2・3・4
4. 腹を立てたりしないでがまんする	1・2・3・4
5. すねたり、ふくれたりする	1・2・3・4
6. 人から離れて一人だけになる	1・2・3・4
7. 人に皮肉なことを言う	1・2・3・4
8. 冷静さを保つ	1・2・3・4
9. ドアをばたんと閉めるような、荒々しいことをする	1・2・3・4
10. 心の中では煮えくり返っていても、それを外には表さない	1・2・3・4
11. 自分の行動を抑制する	1・2・3・4
12. ひとと言いつたりする	1・2・3・4
13. 誰にも言えないような恨みを抱くようになる	1・2・3・4
14. 自分を怒らせるものは何でもやっつけようとする	1・2・3・4
15. 気を静めてかんしゃくを起こしたりしないようにする	1・2・3・4
16. 誰にも知られないように、自分の胸のなかだけで他人を非難する	1・2・3・4
17. 外から見ると、実は自分はもっと怒っている	1・2・3・4
18. 大部分の人たちと比べると、より早く冷静になる	1・2・3・4
19. 口汚いことを言う	1・2・3・4
20. 気を静めて相手を理解しようとする	1・2・3・4
21. はたの人が思うよりも、はるかに苛立っている	1・2・3・4
22. 落ち着きを失って不機嫌になる	1・2・3・4
23. 誰かにいらいらさせられると、その人に自分の気持ちを伝える	1・2・3・4
24. 自分で腹立たしい気持ちを静める	1・2・3・4

振り返りシート

氏名

平成

年

月

日

<テーマ>

<ポイント>

①

②

③

<感想>

<今後の目標>

①

②

③

<気分>

セッション前(例:不安 80% など)

セッション後(例:満足 70% など)

怒りとうまくつき合うために① ～怒りの仕組み～

平成 年 月 日

受講中、怒りを感じた人、不安や緊張を感じた人は、深呼吸をしたり弛緩法をしたりして、少しリラックスしましょう。または、スタッフに相談を。

1

●目的

- 1 怒りが生じる仕組みを理解する。
- 2 自分の怒りのサインを振り返る。
- 3 怒りをしずめる方法を理解する。

●流れ

- 1 ワークシートの記入、発表
- 2 レジュメの説明
- 3 3つのリラクゼーションの体験
- 4 フリートーク

2

なぜ怒りを取り上げるのか

なんで上司は
わかってくれないのか！

ムカッとしたら
仕事が手につかない

怒りを
コントロールできない
自分はダメだ

どうして
イライラさせる人が
多いんだろう！

腹が立ってつい
怒鳴ってしまった

すぐ怒る上司への
接し方がわからない

怒りを抑え込むと
精神・身体症状に

怒りを爆発させると
人間関係が悪化

怒りをコントロール
できないと
自己嫌悪に

怒りとうまくつき合うことは、
心身の健康や人間関係の質にかかわる。
どちらも復職には重要。

3

受講にあたって

●怒りに振り回されやすいのは

- 大きなストレスがかかっている時
- うつ状態でイライラをコントロールできない時
- 双極性障害(躁うつ病)の躁状態・混合状態の時
- 発達障害やパーソナリティ障害などにより、理解のしかたや判断のしかたが周囲と異なることで、周囲との誤解が重なっている場合

人によっては、怒りに振り回されやすくなっている場合がある。怒りについて考えることで、気持ちに負荷がかかることもある。受講に不安を感じた時は、すぐにスタッフに相談を。場合によっては受講を見合わせる。

4

ワークシート<怒りとは？文章完成、 気分温度計>を作成しよう

5

ワークシート<怒りとは？文章完成、 気分温度計>を発表してみよう

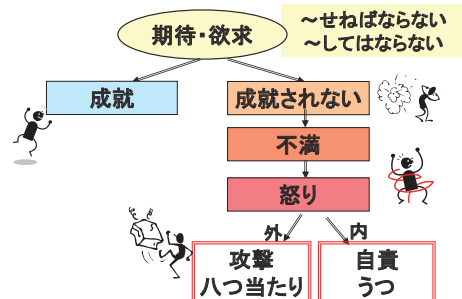
- ・ ワークシートの内容について、それぞれ発表し、意見交換をしてみましょう。
- ・ 共通点、相違点はあったでしょうか。

6

怒りの仕組み

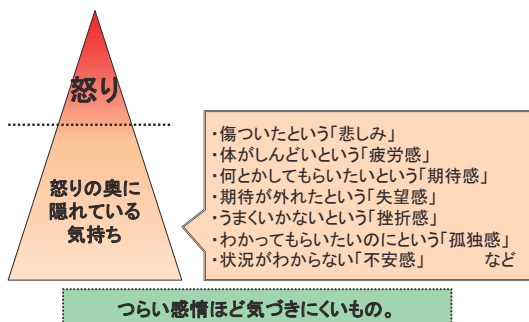
7

怒りが生じるメカニズム



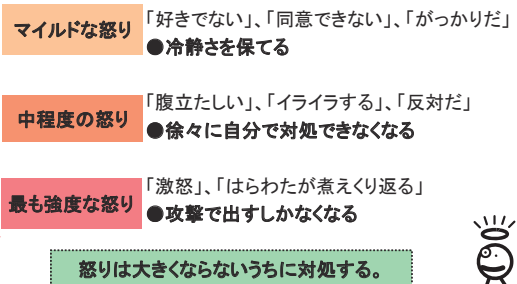
8

怒りの奥に隠れている本当の気持ち



9

怒りの強さ



出典：平木典子・現代のエスプリ アサーション・トレーニング 墨文堂,2005

10

怒りを感じるの悪いこと？

- フタをされた怒りの感情は、必ずそのはけ口を見つけて出てくる
⇒うつ状態、頭痛といった身体症状に出る。
⇒家族や部下など、自分より弱い人に不当にぶつける。
- 怒りの感情には役割がある
・自分自身を守るための役割。
・心身の危険や不快な状況など、何らかの対処が必要な問題があることを知らせてくれる「危険信号」。

怒りを感じるの自然なこと。
怒りの感情に気づくことが大切。



11

怒りを手放せない理由

- 怒るのをやめると相手の罪がうやむやにされたと感じるので、怒りを手放せないこともある。
- 怒りや痛みは、心身の危険を知らせてくれる「危険信号」だが、できるだけ短時間でその役割を終えてもらわないと、怒りが一人歩きして振り回されてしまう。

怒りによって損なわれるのは、
相手の人生ではなく、自分の人生。

12

怒りをコントロールすることのメリット

怒りっぽくすぐにイライラしてしまうことや、自分を責めてしまいがちなのは性格なので変えられないのか？

怒りが生じる仕組みを知り、対処方法を考え実践することで、怒りとの上手なつき合い方を身につけていくことはできる。



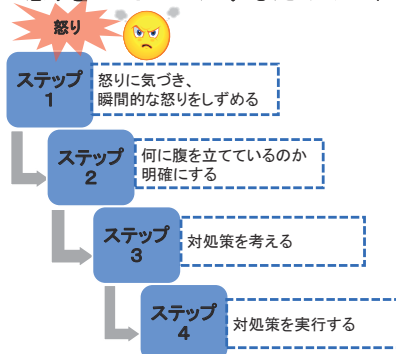
- ・職場などでの人間関係が円滑になる。
- ・自分の性格が好きになる。
- ・怒りを強いモチベーションやエンジンに変えられる。

13

怒りをコントロールする

14

怒りをコントロールするためのステップ



15

ステップ1 怒りに気づき瞬間的な怒りをしずめる

16

体に起きる怒りのサイン

- 目のかすみ、充血
- 肩こり、頭・首・背中痛み、ふるえ
- 頭痛、めまい
- 呼吸の早さ、胸痛、呼吸の浅さ
- 血圧上昇、動悸
- 全身の紅潮、発汗
- 消化不良、吐き気
- 口の渇き

体は、「危険」に集中し対処するためのエネルギーを生みだそうとして、生理的反応が起きる。そのため、怒りの感情は、エネルギーを消費させる。

17

隠された怒りのサイン

- 過度な飲食、あるいは説明のつかないような身体の痛みがある場合
- 少しのことですぐにイライラしやすい場合
- 他人に責任があると強く感じたり、自分の中から追い払おうとしている場合や、「自分が傷ついた、自分が犠牲になっている」と感じる場合
- かなり強い抑うつ状態にある場合



出典：シェーン・バリー、R.S.グレイサム：自己表現トレーニング-ありのままの自分を生きるために、岩崎学術出版社、1996年を改定

18

怒りの気持ちのしずめ方のヒント

- **テンカウント法** 怒りの感情が沸騰しそうになったら、相手から目をそらし、軽く息を吸って心の中でゆっくり1から10まで数える。
- **ストップ法** 自分自身に「ちょっと待って」と言う。手を叩く。両手を握り合わせる。目をぎゅっとつむる。
- **スイッチ法** もし自分が相手の立場だったらどう発言するか、どうふるまうかを考えてみる。
- **リラクセーション** 目を閉じてゆっくり深呼吸する。屋外に移動して体を伸ばす。自分が安らぐ風景をイメージする。
- **文書にしてみる法** 怒りを感じた出来事やそれにまつわる自分の考えを思いつくままにどんどん書く。書くことで怒りがしずまり、自分を客観的に見ることができる。
- **距離を置く法** 怒りを感じている事柄や対象となる人から離れる。物理的な距離を置くことで自分の怒りとも距離を取ることができる。
- **一晩眠る法** とにかく寝てしまう。心身が疲れていると、怒りを増大させてしまうため。

出典：佐藤紀子著、島村・佐藤恵美監修「職場でへつまない実践テクニック、エクステンデッド」2010 を改変

19

怒りを和らげるためのリラクセーション

- 瞬間的な怒りに気づいた時は、緊張を和らげるためのリラクセーションが有効。

- リラックスする呼吸
- 弛緩法
- 安らぐ風景を想像する

資料「3つのリラクセーション～ストレス反応へのコーピング～」

リラクセーションを体験してみよう

20

話し合ってみよう

・怒りについて気づいたことを、話し合ってみましょう。



21

まとめ

- ・ 怒りを感じることは、自然なことと心得る。
- ・ 自分の怒りのサインを把握する。
- ・ 怒りを瞬間的に噴出させるのではなく、まずはしずめることが上手な対処と心得る。



22

今後の目標・希望の確認

- **今後の予定**
 - 第2回 自分の怒りを振り返る・対処策を考える
 - 第3回 相手に伝える
 - 第4回 怒りを向けられた時の対処・まとめ
- **受講して、強い怒りを感じたり怒りに向き合うことに不安を感じた場合**
 - 第1回で終了することもある。
 - その場合、あらためて受講できる。

怒りに向き合うことは、負荷がかかるもの。
怒りについて学ぶには、その人なりのタイミングがある。

23

ホームワーク

最近、またはこれまでに怒りの感情を感じた場面を1つ選び、アンガーログを書いてみてください。

- **アンガーログとは**
怒りの感情を感じた時、その気持ちを紙に書き出すためのシート

アンガーログに書き出してみると・・・

- ①書くことでクールダウンできる。
- ②書くことで自分を客観的に見つめられる。

怒りを「見える化」すると、コントロールしやすくなる。

出典：安藤俊介著「イライラしがちなあなたを変える本」中経出版 2010

24

アンガーログの書き方

- ①**日時**: イライラする、カチンとくるなど、怒りを感じた日時を書く。「4月14日午後2時」ときっちり書いても、「今さっき」といったあいまいな書き方でかまわない。
- ②**場所**: 「通勤電車の中」「会社の会議室」などと書く。
- ③**出来事**: どのような出来事だったかを書く。誰とどんな会話をしたのか、どんなことを目撃したのかといったことを感情を交えずに書く。
- ④**思ったこと**: その時にどのように思ったのか、思いつくまに書いてよい。
- ⑤**言動**: 怒った結果、何かしたか、何か言ったか、何も言わなかったか、を書く。
- ⑥**してほしかったこと**: 自分はどうしてほしかったのか、「願望」や「希望」などの本音を書く。
- ⑦**結果**: ⑤の言動をとった結果、どういうことが起きたかを書く。相手に言われたことがあれば書く。
- ⑧**怒りの強さ**: 軽くイラッとしただけなのか、腹に据えかねたのか、その強さを%で書く。(100%＝自身にとって最大の怒り)

出典: 安藤優介著「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

ワークシート

氏名 _____
 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

<怒りとは？文章完成>

1. 怒りとは、_____
2. 私を怒らせるような状況を二つあげるとそれは、

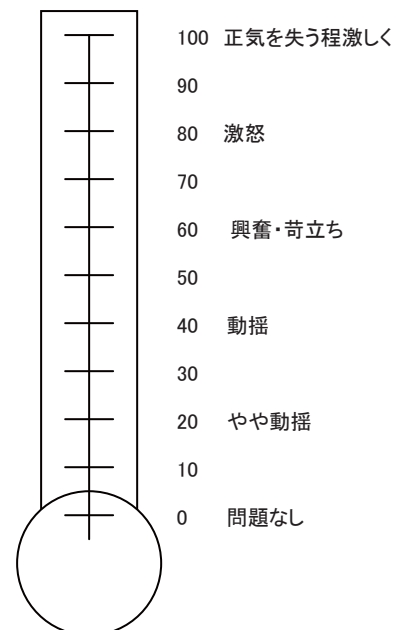
3. 親密な友達に怒りを覚えたとき私は、_____
4. 職場の同僚や上司に怒りを覚えたとき私は、_____
5. 自分の怒りを表したときに私が感じることは

6. 誰かが私に対して怒りを表したとき私は、_____

<気分温度計>

次に書かれた状況について、どの程度怒りを感じるかを書いてみてください。

1. 誰かにちょっかいを出された時……()℃
2. 誰かが私の悪口を言う時……()℃
3. 誰かが私をいじめる時……()℃
4. 誰かが私のうわさを広げる時……()℃
5. 誰かが私の告げ口をする時……()℃
6. その他()時……()℃

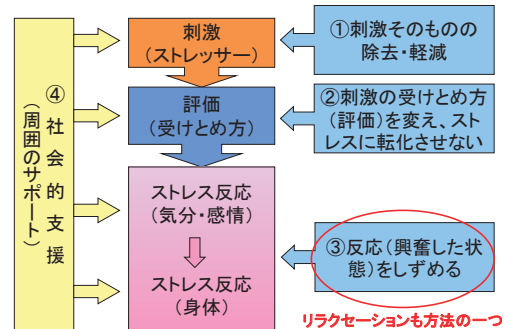


3つのリラクゼーション ～ストレス反応へのコーピング～

出典：日本精神障害者リハビリテーション学会監修：アメリカ連邦政府Evidence-Based Practices実践・普及ツールキットシリーズ第5巻Ⅱ IMR・疾病管理とリカバリー ワークブック編、地域精神保健福祉機構、p225,2012 を改変

1

ストレスの発生プロセスとコーピング



出典：田中ウルヴェ京・奈良雅弘著・ストレスに負けない技術、日本実業出版社、p29,2005 を改変

2

リラックスする呼吸

呼吸、特に息を吐くことをゆっくりと行う。

《手順》

1. リラックスを連想させる言葉を選ぶ(穏やか、リラックス、安らか)。
2. 鼻から息を吸って、口からゆっくりと息を吐く。
3. 息を吐いている間に、リラックスできる言葉を言う。ゆっくりと。「お～だ～や～か～」、「リラ～ックス」というように。
4. 息を吐いた後、次の呼吸をする前に息を止める。
あまりに気が散るようだったら、息を吸う前に4つ数えてみる。
5. 続けて10～15回繰り返す。

3

弛緩法①

堅苦しさや緊張を減らすために筋肉をやわらかく伸縮させる。
頭から始めて、足の先まで下ろしていく。
椅子に座っても訓練できる。

《手順》

1. 首をまわす
片側に頭を下ろし、優しく広く円を描くようにまわしていく。
3～5回繰り返す。
反対の向きで、同様に行う。
2. 肩をすくめる
肩をすくめるように、肩を持ち上げる。肩が耳につくようにやってみる。
数秒間肩をすくめて、肩を落として10秒間ほど脱力する。
3～5回繰り返す。

4

弛緩法②

3. 腕を頭上に伸ばす
両腕を天井に向けてまっすぐ上げ、両手の指をかごを作るように組む。
両腕を上へ伸ばしたまま、手のひらを天井に向けて回転させる。
天井に向けて数秒間腕を伸ばして、腕を下ろす。10秒間ほど脱力する。
3～5回繰り返す。
4. 膝たて
両手を下に伸ばして右膝をつかみ、胸のほうに膝を引き上げる。
数秒間膝を抱えて、足を床に下ろす。10秒間ほど脱力する。
左膝も同様に行う。
3～5回繰り返す。
5. 足と足首をまわす
足を持ち上げ、脚を伸ばし、足首を回す。
一方向に3～5回、反対方向に3～5回行う。

5

安らぐ風景を想像する①

ストレスを自分の脳に置き、
くつろいだ穏やかな状況にいる自分自身を心に描く。

《手順》

1. 自分が安らいだり、落ち着きを感じる風景を選ぶ。
例)
・ビーチで
・森を歩いていて
・公園のベンチで
・山の小径で
・カヌーかセイルボートで
・草原で
・列車の旅で
・小屋で
・滝や川の側で
・大都市を見渡せる高層アパートで
・自転車にのって
・農場で

6

安らぐ風景を想像する②

2. 安らぐ風景を選んだら、全感覚を使ってできる限り想像する。
 - どんな風景ですか？明るい感じですか？暗い感じですか？どんな形のものが見えますか？自然の風景だったら、どんな木や花が見えますか？動物は何が見えますか？町の風景だったら、どんな建物が見えますか？乗り物は何か見えますか？
 - 安らぐ風景にはどんな音が聞こえますか？水や波の音が聞こえますか？動物や鳥の鳴き声は？人の声は？
 - 何かを触ってみたらどんな感じがしますか？冷たいですか？温かいですか？
 - 安らぐ風景の香りはどうですか？海のおいですか？料理した食べ物のおいですか？
3. ストレスになる考えは無視しましょう。そして安らぐ風景に集中し続けましょう。
少なくとも5分やってみましょう。

7

留意点

- リラクセーションは、定期的に行うと効果的です。
- 始めのうちは、教示どおりに実施することに神経が集中しがちですが、手順が飲み込めるようになると、リラックスしている感覚に意識を集中することができるようになります。
- ここに挙げた方法の一つを選んで1週間やってみましょう。1週間やってみた後、効果がどうだったか確認しましょう。

8

目標設定シート

氏名

平成 年 月 日

怒りについてどんなことを学びたいか、目標を設定しましょう。以下の項目の中から選んでください。複数でもかまいません。

- ☐ 私は、怒りを感じた時に怒りを爆発させてしまうので、うまくしずめることを学びたい。
- ☐ 私は、怒りを感じた時に感情に振り回されるので、冷静に受けとめることを学びたい。
- ☐ 私は、怒りを感じた時に我慢してしまうので、怒りを表現することを学びたい。
- ☐ 私は、怒りを感じた時に攻撃的になってしまうので、相手にうまく伝えることを学びたい。
- ☐ 私は、怒りを感じた時に困ってしまうので、怒りをコントロールすることを学びたい。
- ☐ 私は、自らの怒りについて困ってはいないが、怒りをコントロールすることを学んでおきたい。
- ☐ 私は、相手から怒りをぶつけられた時にどうすればよいか学びたい。
- ☐ 私は、_____を学びたい。
- ☐ 私は、今は怒りについて学びたくない。
(その理由: _____)
- ☐ 私は、今は怒りについて学ぶ必要を感じない。

アンガーログ

平成 年 月 日
氏名

1 日時
2 場所
3 出来事
4 思ったこと
5 言動
6 してほしかったこと
7 結果
8 怒りの強さ(%)
9 信念(自分に当てはまる信念にチェックをしましょう) ☐ ビリーフチャンプルー ☐ 正義の味方 ☐ 自分ルール ☐ コイントス ☐ なせばなる ☐ 悲劇の主人公
10 今後考えられる対処(「7結果」が上手くいかなかった場合には、相手に伝えるか伝えないか、伝える場合はどう伝えるかも含めて検討しましょう)

出典: 安藤俊介: イライラしがちなあなたを変える本, 中経出版, p105, 2010を改変

(注)信念の内容については、第3回講座で説明

怒りとうまくつき合うために②

～自分の怒りを振り返る～
～対処策を考える～

平成 年 月 日

受講中、怒りを感じた人、不安や緊張を感じた人は、深呼吸をしたり
弛緩法をしたりして、少しリラックスしましょう。または、スタッフに相談を。

1

●目的

- 1 自分自身の怒りのパターンを振り返る。
- 2 怒りの背後にある信念について理解する。
- 3 怒りに対する対処策を考える。

●流れ

- 1 アンガーログの発表
- 2 レジュメの説明
- 3 フリートーク

2

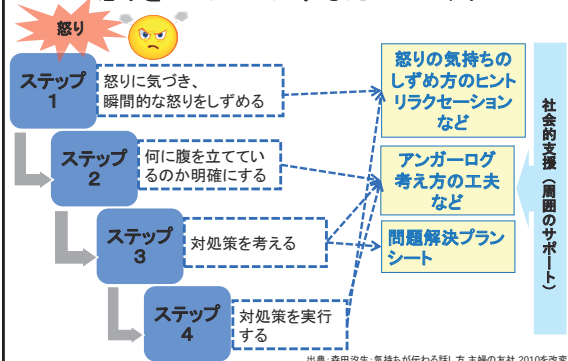
話し合ってみよう

- ・アンガーログに記入した内容を発表しましょう。
 - ・記入してみて気づいたこと、感じたことはどんなことでしょうか。
 - ・どんな時に怒りを感じやすいでしょうか。
- 気づいたことを話し合ってみましょう。



3

怒りをコントロールするためのステップ



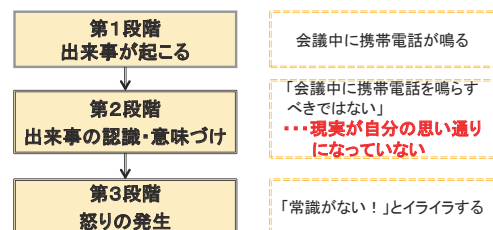
4

ステップ2

何に腹を立てているのか明確にする

5

怒りを感じる3段階



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・価値観の違いに過ぎない。

出典：安藤俊介「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

6



怒りの背後にある6つの信念

あなたにも思い当たる信念はないでしょうか？

- ・ビリーフチャンプルー
- ・自分ルール
- ・なせばなる
- ・正義の味方
- ・コイントス(二元論)
- ・悲劇の主人公

出典: 安藤俊介「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

7

ビリーフチャンプルー

「権利」・「欲求」・「義務」などをごちゃ混ぜに考えてしまうこと

例) 上司の自分は毎日残業。能天気な挨拶をして帰宅する部下にイライラする。部下は確かに「やってほしい」と言った仕事は終えているが、自分の手伝いもできる状況。

信念 「上司が残っているなら部下も残るべき」
「帰るのは百歩譲ってOKとしても、何か一言言うなど、気を遣うべき」

権利・欲求・義務を混同していないか？

- ・残業してほしい→ 上司の欲求
- ・残業する用事がなければ帰っていい→ 部下の権利
- ・残業しなければいけない仕事がある場合、仕事をするのは部下の義務、部下に意見を言うのは上司の権利だが、この場合は？

考え直してみると...

- ・残業する用事がなければ、部下は上司に気を遣って残業しなくてもいい。
- ・部下には部下の仕事のペースがある。
- ・部下は自分の仕事が終わっているなら、残業しなくても問題ない。

出典: 安藤俊介「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

8

自分ルール

自分の考え方がすべてに共通するルールかのように思う

例) 運転中、渋滞で車を入れてあげたが、お礼がない。「ハザードつけるのは常識だろ？」

信念 「割り込みを許してもらったら、お礼をするべき」
「車を運転する者なら、ハザードのお礼くらいマナーとして常識」

自分の常識はみんなの常識？
「何が正しいか」はとても主観的で、条件が変われば変化するもの。

考え直してみると...

- ・必ずしもみんながハザードでお礼をするというのを知っている訳ではない。
- ・単純に、お礼のハザードを出し忘れたのかもしれない。

出典: 安藤俊介「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

9

なせばなる

強く言えばなんとかなる、相手は変わると思ひ込み

例) 飛行機で騒ぐ子どもを叱らない親。にらんでも叱る気配がない。
「子どもが騒いでいるなら、親がなんとかしろよ」

信念 「もっと親は子どもの態度に気を配るべき」
「隣にいるオレが迷惑していて、こんなににらんでいるんだから、子どもを何とかすべき」

人は、誰かからの圧力で変わるのではない。その人が変わるのは、その人が変わりたいと心の底から思ったとき。
相手が変わらないことでさらに強くなるのは、悪循環になるだけ。

考え直してみると...

- ・にらんで相手が変わるならこんなに簡単なことはない。
- ・子どもに注意できない親もいる。

出典: 安藤俊介「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

10

正義の味方

本来なら権利はないのに、「人を裁こうとする」こと

例) 電車の中で大きな声で話す高校生を注意し、ケンカになる
「電車の中で携帯電話はマナー違反だろ！」

信念 「電車の中で携帯電話はマナー違反」
「電車の中で携帯電話で話している人がいたら、注意すべきだ」

本当に自分がしなければいけないこと？
正義感の強さは、怒りのコントロールに影響することがある。
「できないものではない」と線を引き、相応の立場にある人にやってもらう。

考え直してみると...

- ・携帯電話で話している高校生を、必ずしも自分が注意しなくてもよい。
- ・注意するのは、しるべき立場の人にしてもらう。

出典: 安藤俊介「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

11

コイントス(二元論)

ものごとを白か黒か二つにわけて捉えること

例) 朝、職場で挨拶をしたのに先輩は返事をしてくれなかったが、上司に対しては挨拶していた。「下には強くて上に弱いなんて、器が小さい、嫌いな奴！」

信念 「注意するなら、自分も100%あいさつすべき」
「上下で態度を分けるのは、絶対にいけない」

白黒つけるとものごとは分かりやすいが、実際には「良い・悪い」「正義・悪」などきれいに分かれるものは少ない。
人間関係において、すぐに白黒をつけようとすると、人間関係での揉めが増える。

考え直してみると...

- ・人は器が大きい人と小さい人の二つにきれいに分けられない。
- ・先輩にもいいところがあるから、嫌いとか切り捨ててのではなく、それを見ていこう。

出典: 安藤俊介「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

12

悲劇の主人公

オーバーな表現で自分の感情を強めること

例) プロジェクトのプレゼン中、部下に致命的な失敗があった。
「部下のせいですべてが台なしだ、自分は降格かもしれない」と思い、部下をどなってしまった。

信念 「部下がミスしたことで、すべてがダメになる」
「このミスで100%降格だ」

本当にすべてが台なし？

大きな表現は、自分の感情を強めたり、正当化する。しかし、それを繰り返せばいつのまにか、自分だけがそう思っている状況になってしまう。

考え直してみると・・・

- ・本当にすべてが終わりだろうか？ そうじゃないはずだ。おかげさ言ったところで状況は悪くなるだけだ。
- ・客先に対してできることはほかにもあるはずだ。今できることを冷静にやってみよう。

出典：安藤俊介「イラストがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

13

怒りをコントロールするための考え方の工夫

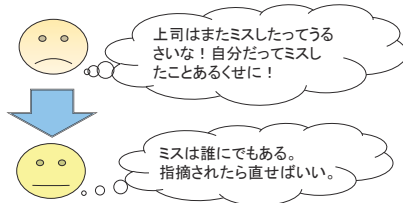


これまでやってきたもの、できそうなものはあるでしょうか？

- ・自分を落ち着かせるセルフトーク
- ・他人目線をもつ
- ・目的に集中する
- ・ユーモアをもつ
- ・相手への期待を検証する

14

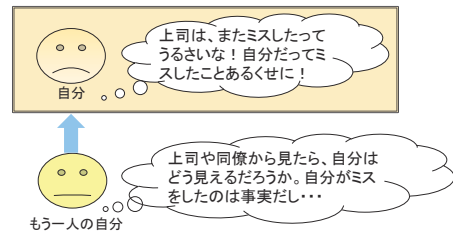
自分を落ち着かせるセルフトーク



否定的な感情が高まるのを弱めることができる。

15

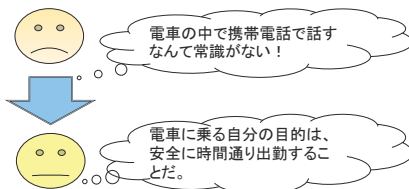
他人目線をもつ



自分の思考についてよく考え、批判的な目で検証する。
自分の思考を一步離れたところからみると、別の視点から検討できる。

16

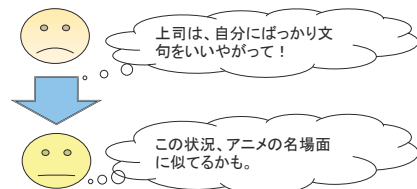
目的に集中する



自分の目的を思い出す。
自分が果たさなければならない目標や課題に集中する。

17

ユーモアをもつ



目の前のおもしろおかしい一面に目を向けよう意識する。
過去の愉快な記憶を思い浮かべると、不快な感情を追い払えることもある。

18

相手への期待を検証する

上司は大変さをわかってくれない！

- 相手が自分の期待通りに動いてくれない
- 相手が期待する役割を自分はやりたいくないできない

期待のずれ

上司に期待しすぎていたかも。上司は頼めば多少ヘルプしてくれる。

誰しも、あらゆる人に対して何らかの期待をしている。相手に期待していること、相手から期待されていることを見直すことで、期待のずれに対処できる。

19

相手への期待を検証する

①相手への期待を見直す

- 自分は相手に何を期待しているか。
- それは相手にとって現実的な期待なのか。
- 自分の期待は相手に伝わっているか。
- 相手は自分に何を期待しているか。
- 相手が本当にそれを期待しているか確認したか。
- 相手からの期待は自分にとって無理なく受け入れられるか。

②期待のずれに対処する

- 「してほしいこと」をきちんと伝える。
- 自分が期待していることをアサーティブに伝える。
- 現実的な期待に変える。
- 相手が何を期待しているかを知る。
- 相手を変えようとしなない。
- 「相手には相手の事情がある」と考える。
- 仕事上の相手とは、その仕事が多いうまくいくために必要な範囲で期待を調整すればよい。

出典：水島広子著「怒りがスーッと消える本」 大和出版 2011

20

ステップ3 対処策を考える

21

対処策を考える手順

- 「怒り」に関する問題の明確化(アンガーログ)
- 解決イメージの明確化
- 対処策の案出
- 対処策の長所・短所を検討
- 対処策の決定
- 行動計画の立案

↓

ステップ4 対処策を実行する

支援マニュアル No.9 ストレス対処講習p120「行動の工夫カテゴリー」の「問題解決プランシート」作成のステップ参照

22

対処策の例

- リラクセーション
- 考え方を工夫する
- 相手に伝える
- 時間をかけて癒やす
- 相談する
- 友達に愚痴る
- 趣味に熱中する
- その他

- 具体的な対処策をいくつか挙げてメリットとデメリットを比較した上で対処策を決定する。
- 対処策は一つではなく、複数を組み合わせる場合もある。

23

話し合ってみよう

- あなたにも思い当たる信念はあったでしょうか。
- 「怒りをコントロールするための考え方の工夫」で、できそうなものはありましたか。
- どのような「怒り」の対処策がありますか。

気づいたことを話し合ってみましょう。

24

まとめ

- ・ 怒りの背後には信念があり、怒りを感じるかどうか決めているのは自分自身である。
- ・ 自分が「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る。
- ・ 怒りへの対処策は一つではない。いろいろな選択肢を挙げてから検討することが重要。



25

怒りとうまくつき合うために③ ～相手に伝える～

平成 年 月 日

受講中、怒りを感じた人、不安や緊張を感じた人は、深呼吸をしたり
弛緩法をしたりして、少しリラックスしましょう。または、スタッフに相談を。

1

●目的

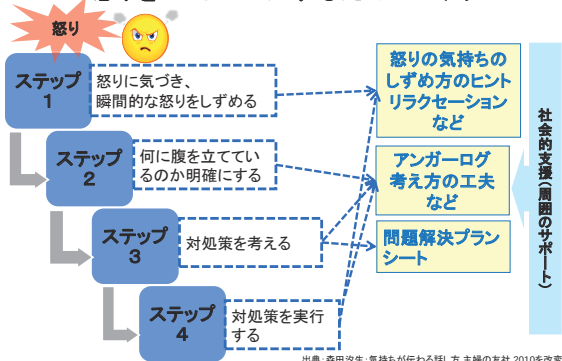
- 1 対処策の一つとして、相手に伝える方法を理解する。
- 2 自分自身の伝え方を振り返る。

●流れ

- 1 レジューメの説明
- 2 ワークシート作成、発表
- 3 伝え方2タイプの紹介
- 4 ワークシート作成、発表

2

怒りをコントロールするためのステップ



出典：森田沙生：気持ちが伝わる話し方、主婦の友社、2010年を改定

3

ステップ4 対処策を実行する

4

対処策の例



- ・具体的な対処策をいくつか挙げてメリットとデメリットを比較した上で対処策を決定する。
- ・対処策は一つではなく、複数の組み合わせる場合もある。

5

相手に伝える ～怒りを感じた時の伝え方のヒント～

6

アサーションの考え方

● アサーションとは・・・

相手との違いを認め相手を尊重しつつ、自分の気持ちや要望を率直に、誠実に伝えるコミュニケーションの考え方とスキル

● 3つのタイプの自己表現

＜非主張的＞ 自分よりも他者を常に優先し自分のことを後回しにして、自分の気持ちや考えを表現しないタイプ

＜攻撃的＞ 相手の気持ちや欲求を軽視・無視して、相手に自分の欲求を押しつけるタイプ

＜アサーティブ＞ 自分も相手も大切にして、自分の気持ちや考えを正直に率直にその場にふさわしい方法で表現するタイプ

アサーションを身につけると、人間関係のストレスが減り、自信が持てるようになるなど、大きなメリットがある。

出典：平本良子・改訂版アサーショントレーニング 日本・精神技術研究所・金沢書房 2009

7

伝える時の前提として①

- 怒りの表出が問題となるのは、主に相手とのコミュニケーション場面。
- コミュニケーションは、価値観や考え方の異なる相手との間で行うもの。相手は、自分とは全く違う「他者」と考え、相手の立場や意見を尊重する。
- 相手に対する誤解が、自分自身の怒りを強めることもある。
- 丁寧に相手の話を聞き、事情を確認することによって、怒りの感情が和らぐこともある。

人によって、価値観や事情は異なるもの。
コミュニケーションをとってみなければわからない。

8

伝える時の前提として②

- 言葉で伝えるそもそもの目的は何か、思い出す。
- 対峙するのは、「相手」ではなく、「問題」。相手は敵ではなく、問題解決の協力者であると心得る。
- 「言いさえすれば相手はわかってくれる」という思い込みは捨てて、話し合う。たとえ言葉にしたとしても理解に至らないことはたくさんある、という前提に立っておく。
- 職場の人間関係では、立場の上下や責任の重さも違うため、意見が衝突する場面もある。「よりよい仕事をしていきたい」「よいチームをつくっていきたい」という共通のゴールを意識する。

言葉で伝えるそもそもの目的は・・・

- ・自分が望むことを具体的に伝え、問題解決を図ること。
- ・相手との人間関係を維持すること。

出典：森田沙生：アサーティブな話し方・伝え方、現代けんこう出版、2012.p27を改変

9

言葉で伝える時の4つのポイント

- 問題に目を向ける
- 本当の気持ちを言葉にする
- 「自分が望むこと」を伝える
- 「私は」を主語にする

〇〇について

私は△△だと感じた

だから、私は
□□を望んでいる

10

「問題」に目を向ける

- 「相手」ではなく、「問題」に目を向ける。
- 相手の行動や状況の「具体的」「何に対して」怒りを感じたのかを最初に伝える。
- できるだけ具体的な内容に絞り込む。

◆例◆

×あなたがちゃんとしないから・・・

- 話している途中でさえぎられると・・・
- 説明がないまま指示を受けると・・・
- 定期的に報告書が出てこないと・・・

出典：森田沙生：「怒り」の上手な伝え方、すばる舎、2013

11

「本当の気持ち」を言葉にする

- 怒りの感情の裏にある「本当の気持ち」を、「私は今こう感じています」と素直に、相手を責めることなく、話してみる。
- 自分の気持ちは自分のもの。自分の感情をきちんとつかんで伝える。
- 気持ちを添えることで、こちらの怒りが相手に正しく伝わりやすくなる。

◆例◆

- 正直がっかりして、それで腹が立ちました。
- 期待してたから、ついイライラしてしまったんです。
- この状況では困りますし、非常に戸惑っています。

出典：森田沙生：「怒り」の上手な伝え方、すばる舎、2013を改変

12

「自分が望むこと」を伝える

- 自分は何を望むのか、何がどう変わってほしいのか、ポイントを一つに絞る。
- 相手が具体的に・現実的に、行動に移せる言葉にする。
- 現在・未来について提案する。(過去は変えられない。)
- 「～してもらいたいのですが、どうでしょうか」などと要望や依頼の形で伝える方法もある。

◆例◆

- ちゃんと理由を説明してほしい。
- これからは決める前に、私に一言話してほしい。
- このやり方は、～というやり方に変えてほしい。



出典: 森田沙生:「怒り」の上手な伝え方:すばる舎,2013
出典: 森田沙生:働く人のコミュニケーションサポートブック アサーティブな話し方・伝え方,現代健康出版,2012,p17を改変

13

「私は」を主語にする



- 「あなた」や「一般論」を主語にしない。
- 「あなたのせいで・・・」「あなたが○○だから・・・」「常識では○○なのに」と言うと、相手は「責められた」「否定された」「評価を下された」と感じて拒絶反応を示す。
- 「私は・・・」と言うと、相手は「自分とは違う感じ方・考え方をするんだな」と受けとめやすくなる。

◆例◆

- × あなたは私を無視する。 → ○私は無視されているように感じる。
- × 常識じゃ考えられない。 → ○私はちょっと違うと思う。
- × なんであなたはそうなの！ → ○私だったらそのやり方はしないな。

出典: 森田沙生:「怒り」の上手な伝え方:すばる舎,2013

14

相手の事情を確認してみよう

15

事例1 部下が不機嫌な顔をした

あなたは、繁忙期の終盤でこししばらく残業続きです。今日は、業務が切迫しているため、グループ全員で残業し仕事の目処をなんとかつけなければならないと考えています。終業時間前、部下のAさんに残業するよう指示したところ、Aさんは、ため息をついて眉をしかめ、「・・・はい・・・わかりました」と言いました。

「残業を指示されて不機嫌になるなんて！ 忙しくてみんなで残業しないといけない状況はわかっているはずなのに！」と怒りがこみ上げてきました。

16

ワークシートを作成しよう

- ①あなたの怒りの強さはどの程度ですか。(%)
- ②あなたは、怒りがこみ上げてきたので、まず部下のAさんに事情を確認してみることにしました。Aさんに事情を確認することで、怒りがどうなるか確認してみましょう。

17

話し合ってみよう

- ・相手の事情を確認することで、怒りの強さと考えはどうなったでしょうか。
- ・どのような場合に相手の事情を確認するとよいと思いましたか。

気づいたことを話し合ってみましょう。



18

怒りを感じた時の 伝え方を考えてみよう

19

伝える場面を見て、 ワークシートを作成しよう

怒りを感じた時の伝え方を2タイプ紹介します。
言葉で伝える時の4つのポイントを考えながら見てみましょう。

ワークシートに、それぞれのタイプの良かった点、改善したほうがよい点、自分だったらどう伝えるか(セリフ、ポイント)を記入しましょう。

20

事例2 後輩が報告してこない

あなたは、後輩の鈴木さんの指導担当として、顧客からの電話はすぐ報告するよう指導してきました。鈴木さんは、報告を忘れることがまだ時々あり、そのたび優しく何度も指導してきましたが、なかなか徹底しません。

鈴木さんは、さっき顧客からの電話対応が終わったようですが、まだ報告してきません。

「何度言ったらわかるんだろう！もういい加減にして！」と思わずイラッしました。

そこで、鈴木さんに伝えることにしました。

21

事例3 上司から仕事を振られた

あなたは、上司の田中課長から指示された仕事の締め切りが迫ってきて焦っています。

夕方になって、田中課長からまた新たな仕事を振られました。

「田中課長は状況をわかってない！ヒマそうな人もいるのに何で私なの！」と内心ムツとしました。

そこで、田中課長に伝えることにしました。

22

話し合ってみよう

・タイプA、タイプB、それぞれの良かった点、改善した方がよい点はどこでしょうか。

・怒りを感じた時、自分だったらどう伝えますか。
セリフでは何と言いますか。
伝えるポイントは何でしょうか。

気づいたことを話し合ってみましょう。



23

まとめ



24

怒りを感じた時に相手に伝える場合の ガイドライン

- 怒りを伝える時には、怒っている事柄を明確、かつ特定して伝える。また、自分の言ったことには責任を持つようにする。
- 必ず、相手の立場についても、よく聞くようにする。
- 怒りや不満を伝える時には、怒りを伝えることで何を達成したいのかを明確にし、自分の意思をはっきりと伝えるようにする。
- 主張する時には、自分の感情を表出する権利が自分にはあるのだということを意識する。
- 自分の怒りを表明するとともに、相手のことも気遣うようにする。



参考：シェーン・リー R.S.グレイラム共著「自己表現トレーニング-ありのままの自分を生きるために」 岩崎学術出版社 1996

25

それでも伝え方に失敗したら

- どんなに気をつけたとしても、うまく伝えられないことはある。
- 言い過ぎた時は、自分の非を正直に認めて謝罪する。自分の非を正直に認めた上で出てくる謝罪の言葉は、相手の心に届く。相手が許してくれなくても、自責の念を引きずらずにすむ。
- 言いたいことが言えなかった時は、言いそびれたことを伝える。
- タイミングは、できるだけ早めがよい。

◆例◆

- さきほどは感情的になってしまって申し訳ありません。本当は～だったんです。
- 昨日は大きい声を出してすみませんでした。大人げない対応だったと反省しています。
- あの後じっくり考えたのですが、もう一度自分の考えをきちんとお伝えするべきだと思いました。お時間をいただけませんか。

26

話し合ってみよう

・怒りを感じた時の伝え方について気づいたことはどんなことでしょうか。

気づいたことを話し合ってみましょう。



27

ホームワーク

- 以前、作成したアンガーログに、以下を追記してください。

- 9 信念
(自分にあてはまる信念にチェックをしましょう)
- 10 考えられる対処
(同様の出来事が起きた時にどうするか検討しましょう)

次回は、追記したアンガーログをもとに話し合いをします。

出典：安藤俊介著「イライラしがちなあなたを変える本」 中経出版 2010

28

ワークシート<相手の事情を確認してみよう>

氏名

平成 年 月 日

あなたは、繁忙期の終盤でこしばらく残業続きです。今日は、業務が切迫しているため、グループ全員で残業し仕事の目処をなんとかつけなければならないと考えています。

終業時間前、部下のAさんに残業するよう指示したところ、Aさんは、ため息をついて眉をしかめ、「…はい…わかりました」と言いました。



残業を指示されて不機嫌になるなんて！
忙しくてみんなで残業しないといけない状況はわかっているはずなのに！

と怒りがこみあげてきました。



あなたは、怒りがこみ上げてきたので、深呼吸して少し落ち着いてから、部下のAさんにひとまず事情を確認してみることにしました。

「Aさん、残業するよう指示したけど、何か気になることがあるのかな」

「…みんなで残業しないといけない状況だとわかってるんですが…実は…父親が昨夜急に倒れて救急車で運ばれたんです。命に別状はないので大丈夫なんですが、昨夜はいろいろあって、ちょっと心配なこともあって…」と、Aさんは言いました。

Aさんが不機嫌そうに見えたのは、父親を心配する気持ちからだだったとわかりました。



Aさんの事情を確認した後の、あなたの怒りの強さと考えを書き込みましょう。

頭に浮かんだ考えは・・・

怒りの強さ 事情を確認する前 _____ % → 事情を確認した後 _____ %

ワークシート<伝え方を考えてみよう>

氏名

平成

年

月

日

<事例2>

1 良かった点、改善した方がよい点

・タイプA

・タイプB

2 自分だったらどう伝えたいか

『

』

<事例3>

1 良かった点、改善した方がよい点

・タイプA

・タイプB

2 自分だったらどう伝えたいか

『

』

<感想・気づき>

怒りとうまくつき合うために④

～怒りを向けられた時の対処～
～これまでのまとめ～

平成 年 月 日

受講中、怒りを感じた人、不安や緊張を感じた人は、深呼吸をしたり
弛緩法をしたりして、少しリラックスしましょう。または、スタッフに相談を。

1

●目的

- 1 自身の怒りへの対処策を検討する。
- 2 怒りを向けられた時の対処策を理解する。
- 3 これまで学んだことを振り返る。

●流れ

- 1 アンガーログの発表
- 2 レジュメの説明
- 3 フリートーク

2

自身の怒りへの対処

3

話し合ってみよう

- ・アンガーログに追記した内容を発表しましょう。
- ・あなたが、怒りを感じた場面で、どんな対処策を取ったらよいでしょうか。

気づいたことを話し合ってみましょう。



4

怒りを向けられた時の対処

5

人はどういう時に他者を攻撃するのか

- 人には、危険を察知し、身を守ろうとするシステムが備わっている。
 - ・私たちに危険信号を知らせてくれるのが「怒り」の感情。
 - ・危険に感じる内容は、命の危険を感じるような大きな出来事だけでなく、自分が脅かされることなら何でも含まれる。
- 相手の攻撃は相手が危険を感じた時の反応
 - ・相手は、なんらかの危険を感じた時に、あなたを攻撃してくる。
 - ・危険を感じた時の反応は、支離滅裂であることもある。

出典：水島広子：怒りがスープと湧える本、大和出版、2011

6

他者を攻撃しやすい人

- **心が傷ついている人**
 - ・過去にひどく傷ついた体験がある場合、その傷の部分が敏感になっている。
 - ・他の人なら危険と感じないことでも脅威に感じやすい。
- **変化に弱い人**
 - ・性格的に不安を感じやすい人。



自分からみればたいしたことない場合でも、相手にとっては「危険信号」となっているかもしれない。

出典：水島広子：怒りがスーッと消える本、大和出版、2011

7

相手が危険を感じ、攻撃しやすい場合とは

- **相手の敷地に踏み込んでいる。**
 - ・人にはそれぞれ事情があり、踏み込まれたくない領域がある。
 - ・媚びることも、含まれる。
- **知らず知らずのうちに相手を責めている。**
 - ・自分は相手を責めているつもりがなくても、相手に「責められている」と受け取られてしまうことはよくあること。
- **相手が大切にしているものを踏みつけてしまっている。**
 - ・自分にとってどうでもよいことを相手は大切にしていることもある。
- **相手が我慢していることをしている。**
 - ・人は我慢していると少しのことでも侮辱と受けとめやすい。
- **つい「余計な一言」を言っている。**

出典：水島広子：怒りがスーッと消える本、大和出版、2011

8

怒りを向けられた時の対処①

- **「怒っている人は、困っている人」と受けとめる。**
 - ・相手から怒られたら、「自分への攻撃」ではなく「相手の悲鳴」ととらえる。「自分への攻撃」ととらえると、「嫌われた」「自分のせいだ」と傷ついたり反撃したりすることになる。
 - ・どんな状況でも、自分が悪いから攻撃されるのではなく、相手が困っているから攻撃してくると捉える。
 - ・相手が不安から攻撃してくる場合には、安心させることを考えてみる。
- **相手の怒りに巻き込まれない。**
 - ・怒っている間は距離を置く。
 - ・相手の発言に意味づけをせずに、「すみません」とお見舞いの一言を伝える方法もある。

「被害者」の立場から脱して、相手に余裕を持って接する自分に変わる。

出典：水島広子：怒りがスーッと消える本、大和出版、2011

9

怒りを向けられた時の対処②

相手から怒りを出された時、相手の怒りの気持ちをすぐに引き取らなくもよい。

- 相手の怒りは相手のもの。自分に相手の怒りをしずめる責任はない。
- 相手が何を伝えようとしているのか考える。
- 自分の気持ちや感情を伝える。我慢する必要はない。距離をとったり逃げてもいい。
- 怒りを伝染させない。「売り言葉に買い言葉」はNG。
- 相手と自分との違い（考え、価値観、行動様式）を話し合い分かち合う。
- 話し合い、今後のことを決めておく。
- 話し合いもできない時は、第三者の援助を求める。



出典：土沼雅子：自分らしい感情表現、日本・精神技術研究所、2012

10

怒りを向けられた時の対処～事例で考える～

後輩から、「なぜそういうやり方しているのか、理解できないんですね」と言われた。

- **受けとめ方：**
 - 例：後輩の怒りは後輩のもの。
- **後輩は何を伝えようとしているのか考える。**
 - 例：先輩の考え方がわからない。
 - これ以上自分と違うやり方を押しつけられるのは限界だ。
- **自分の気持ちや感情を伝える。距離をとったり逃げてもいい。**
 - 例：困らせているつもりはないのに、そういった言われ方をすると動揺してしまう。
- **怒りを伝染させない。「売り言葉に買い言葉」はNG。**
- **相手と自分との違い（考え、価値観、行動様式）を話し合い分かち合う。**
- **話し合い、今後のことを決めておく。**
 - 例：あなたならどういったやり方をするの？と聞いて自分のやり方の改善点を一緒に考える。
- **話し合いもできない時は、上司や他の同僚の援助を求める。**

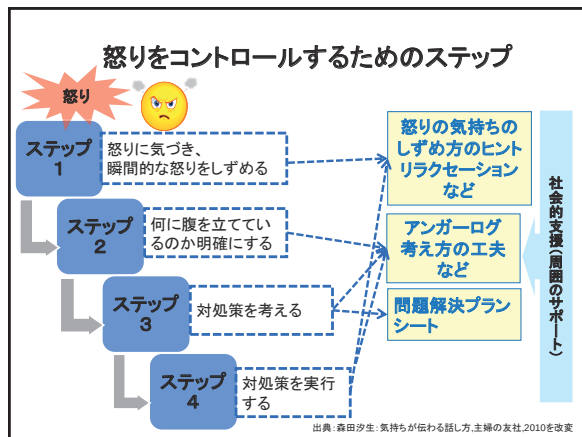


11

まとめ



12



13

自分の怒りに対処する7原則

- 自分の中に怒りがあることを認める（自分を責めない）。
- 怒りの程度を知る（大・中・小）。
- 怒りを表現することを自分に許す（相手に伝えてもいいし伝えなくてもよい）。
- 怒りを表現する時は、穏やかにアサーティブに、なるべく怒りの小さいうちに。
- 怒りは溜め込まない。
- 相手への期待をキャンセルすることも必要。
- 自分は何に脅威を感じているのか、非合理的思い込み（願望と命令）を区別する。

出典：土沼雅子：自分らしい感情表現、日本・精神技術研究所、2012

14

話し合ってみよう

- ・怒りとの付き合い方を学んで気づいたことはどんなことでしょうか。
- ・怒りとの付き合い方についての疑問点があれば確認しましょう。

気づいたことを話し合ってみましょう。

15

< 参考資料 >

- 平成 24 年度

支援マニュアル No. 9 「精神障害者職場再適応支援プログラム
気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのストレス対処講
習」

<http://www.nivr.jeed.go.jp/center/report/support09.html>



- 平成 26 年度

支援マニュアル No. 12 「精神障害者職場再適応支援プログラム
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～」

<http://www.nivr.jeed.go.jp/center/report/support12.html>



障害者職業総合センター職業センター実践報告書 No. 29

精神障害者職場再適応支援プログラム
気分障害等の精神疾患で休職中の方の怒りの対処に関する支援
～アンガーコントロール支援の技法開発～

発行日	平成 28 年 3 月
編集・発行	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター 〈所在地〉〒261-0014 千葉県千葉市美浜区若葉 3-1-3 〈電話〉 043-297-9043（代表） 〈URL〉 http://www.nivr.jeed.go.jp
印刷・製本	情報印刷株式会社

NVR