



平成28年3月3日

パワハラ防止のための アンガーマネジメントセミナー

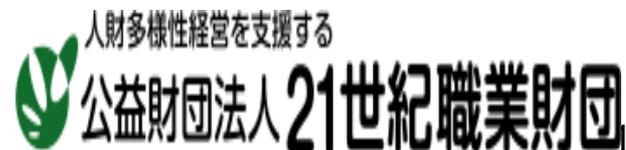
公益財団法人 21世紀職業財団 ハラスメント 防止研修 客員講師
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 理事

社会保険労務士法人 こばやし事務所 代表社員

特定社会保険労務士・行政書士

小林浩志 Koji.Kobayashi

JAPAN
ANGER
MANAGEMENT
ASSOCIATION



本日の目標

- 自分の怒りと他人の怒りに振り回されず、
効率的に(快適に)働く(生きる)アンガーマネジメントという
方法(技術論)の一端を 皆さまにご理解いただきたいこと
- アンガーマネジメントを被害者にも、加害者にも、組織にも
不幸でしかないパワハラ防止に活かしていただきたいこと
- アンガーマネジメント的思考を保ち続け、
アンガーマネジメントを行い続け、
家庭、職場、地域で元気な人であっていただきたいこと



アンガーマネジメントとは

- アンガー
 - 怒りを
- マネジメント
 - 配分すること
- 怒らなければいけないことは上手に怒れ、怒る必要のないものには怒らなくて済むようになれること
 - ≠怒らないこと

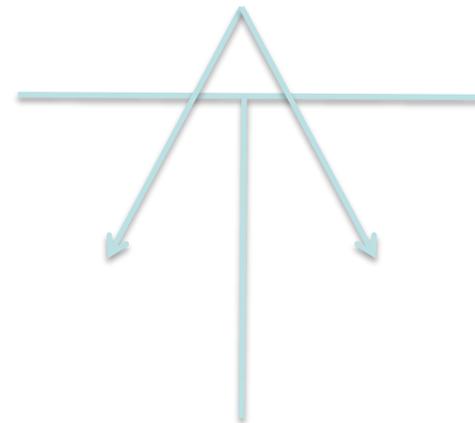
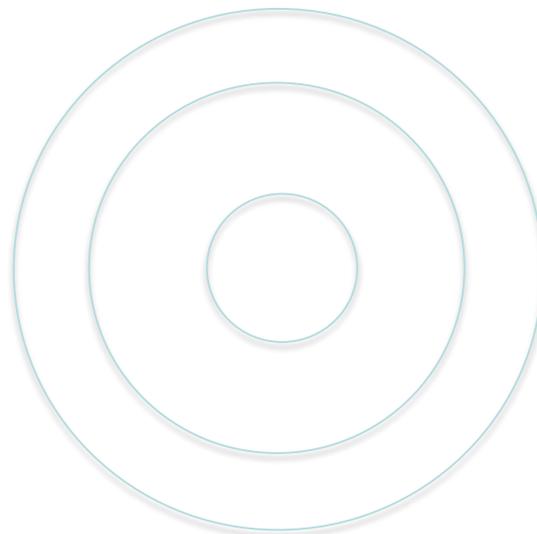
アンガーマネジメントの3つの暗号

衝動のコントロール

思考のコントロール
三重丸

行動のコントロール
分かれ道

6秒



怒りの連鎖を断ち切ろう！

いじめと同じく、不毛な怒りの感情は、
力の強いところから弱いところへと連鎖します



例えば、親から子へ、子は同級生へ
同級生は年下の子や小動物



さらに周囲へと循環していきます



我々がアンガーマネジメントにより、不毛な怒りの連鎖を断ち切ることで、
ひいては、皆が暮らし易い生活へと変化していくことが望めます



怒りの感情をぶつけることで物事の解決に
あたろうとする自分を残念に感じよう！

そして好意の返報を広げる

- ・こちらが好意を示せば、相手も好意で返してくれる

好意の返報性

cf. 意味報酬（感謝の言葉）

「ほめる」という意識を持って同僚を観察しているうちに
視野が広がっていき、今まで気づかなかった その人の長所や魅力が見えてくる

→ 観察力や感性が磨かれる、
長所伸展 → 働きやすい職場へ