



JAPAN  
ANGER  
MANAGEMENT  
ASSOCIATION

一般社団法人

日本アンガーマネジメント協会

怒りの連鎖を断ち切ろう

# アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

当初は犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用されていましたが、現在ではビジネス、教育、医療、スポーツ、司法など様々な分野で幅広く導入されています。

日本でも職場環境の改善、円滑な人間関係、パフォーマンスの向上を目的に企業や官公庁、学校現場やスポーツなどあらゆる場面で活用されています。



## 代表理事からのメッセージ

### ～怒りの連鎖を断ち切ろう～



人が人に当たらない社会をつくることができたら、どれだけ多くの人にとって今よりも生きやすい社会になるでしょうか。

人が人に当たらない社会、怒りが連鎖しない社会をつくるために必要なことは、「全ての人自分が自分の感情に責任を持つ」ということです。全ての人自分が自分の感情に責任を持つことができれば、怒りの連鎖は断ち切れると私は信じています。

怒りの感情は、水のように高いところから低いところへ流れます。立場の強い人から弱い人へと流れます。また、対象が身近であればあるほど強くなります。あなたが強く怒る対象があるとしたら、それは必ずあなたの近くにあるはずですよ。

一人ひとりがアンガーマネジメントができれば、怒りが連鎖することはありません。怒りの感情をなくすことはできませんが、上手に建設的に活用していくことは、実は誰にでもできることです。

ぜひ一緒にアンガーマネジメントをしていきましょう。あなたの一歩は社会での怒りの連鎖を断ち切るための、大きく貴重な一歩になります。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事  
ナショナルアンガーマネジメント協会公認トレーニングプロフェッショナル  
ナショナルアンガーマネジメント協会日本支部長

安藤 俊介

安藤俊介(あんどしゅんすけ): 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事。アンガーマネジメントコンサルタント。1971年、群馬県生まれ。2003年に渡米してアンガーマネジメントを学び、日本に導入し第一人者となる。ナショナルアンガーマネジメント協会に在籍する1,500名以上のアンガーマネジメントファシリテーターのうち、15名しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルに、米国人以外ではただ一人選ばれている。2017年4月より厚生労働省「職場のパワーハラスメント防止対策についての検討委員会」委員を務めるほか、企業、教育委員会、医療機関などで数多くの講演、研修などをおこなっている。おもな著書に「マンガでわかる介護職のためのアンガーマネジメント」(誠文堂新光社)、「怒り」を生かす 実践アンガーマネジメント」(朝日文庫)、「上手なセルフコントロールでパワハラ防止 自治体職員のためのアンガーマネジメント活用法」(第一法規)、「怒り」を上手にコントロールする技術 アンガーマネジメント実践講座」(PHPビジネス新書)、「[図解] アンガーマネジメント超入門 怒りが消える心のトレーニング」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)などがある。著書は中国・台湾でも翻訳され、累計53万部を超える。

# 100万人\*を超える受講者が効果を実感！ (※2020年3月現在)

怒りの感情に  
振り回されなくなった！

毎日がラクになった！

家庭の雰囲気が  
良くなった！

現在、アンガーマネジメントの受講者数は年々右肩上がりに増加しており、統計を取り始めた2012年より8年間で講座や講演、研修を通して述べ約100万人の方が受講しています。(※2020年3月現在)

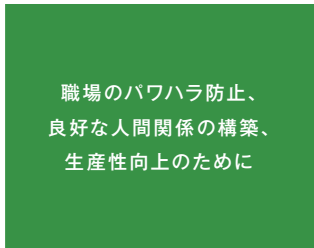
アンガーマネジメントは職業、年齢、性別問わず、どなたでも活用できる心理トレーニングです。アンガーマネジメントを学ぶことによって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換したり、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や、家族や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。



子育てで不必要に  
イライラしないために



弁護士、医師、看護師、  
介護士など  
ストレスの高い仕事の人は  
ストレス対策として



職場のパワハラ防止、  
良好な人間関係の構築、  
生産性向上のために



経営者は、怒りにまかせた  
行動で信頼を失わないため、  
部下のマネジメントのために



学校で子供たちの  
感情理解教育の一環として



スポーツ選手は、  
試合中に頭を冷静に保ち、  
最高のパフォーマンスを  
発揮するために

## メディアも注目しているアンガーマネジメント

アンガーマネジメントはテレビ、ラジオ、新聞、雑誌、WEBメディアなどのメディアでも非常に高い注目を集めています。当会は毎年、1,500媒体以上のメディアで取り上げられ、アンガーマネジメントが紹介されています。

テレビ：NHK「助けて！きわめびと」「ニュース7」「まる得マガジン」、NTV「ニュースZERO」、テレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」等多数  
新聞：日本経済新聞、朝日新聞、読売新聞、産経新聞、共同通信、毎日新聞等多数  
雑誌：「Tarzan」、「an・an」、「日経ヘルス」、「PRESIDENT」、「Marisol」、「MORE」、「AERA」、「婦人公論」、「日経ビジネスAssocie」、「東洋経済」、「週刊SPA!」等多数

# あなたも学んでみませんか

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会では、怒りの連鎖を断ち切るために、アンガーマネジメントに関する講演、企業や学校での研修、一般向けのセミナーなどを実施しています。また、アンガーマネジメントの講演・研修・セミナーを行う専門家の育成をしています。

自分の感情に責任を持つこと、人の価値観を受け入れることの大切さを学び、家族や職場で感情を上手く伝えられるようになり「怒り」で後悔することが減りました。  
(会社員・男性)

我慢ではなく、怒りの感情と上手に付き合うこと、自分の感情や行動は自分で決められるということを知った今は、自分の気持ちに折り合いをつけられるようになりました。  
(看護師・女性)

<ul style="list-style-type: none"><li>・アンガーマネジメントのプロになりたい</li><li>・研修に活かしたい、研修メニューを増やしたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメントファシリテーター養成講座</b> アンガーマネジメントのプロフェッショナルになるための講座です。アンガーマネジメントの理論・技術を集中的にマスターします。(別途認定料30,000円(税別)、入会金10,000円(税別)が必要です。)	時間:16時間(2日間) 受講料:130,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・アンガーマネジメント診断を自分でできるようになりたい</li><li>・営業ツール、コーチングのツール等として活用したい</li></ul>	<b>アンガーマネジメント診断講座</b> アンガーマネジメント診断が使えるようになるための講座です。受講後はシステム(要利用料)を使い、アンガーマネジメント診断ができるようになります。	時間:2時間 受講料:10,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・中学生・高校生にアンガーマネジメントを伝えたい</li><li>・思春期の子育てにアンガーマネジメントを取り入れたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメントティーンインストラクター養成講座</b> 協会指定の「アンガーマネジメントゲーム for teen」を使って、中学生~18歳までの子供にアンガーマネジメントを教えられるようになります。(別途認定料10,000円(税別)が必要です。)	時間:3時間 受講料:20,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・子育てにアンガーマネジメントを活かしたい</li><li>・小学校、幼稚園、保育園などでアンガーマネジメントを教えたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座</b> 協会指定のワークブックを使い、5歳~小学校高学年までの子供にアンガーマネジメントを教えられるようになります。(別途認定料10,000円(税別)が必要です。)	時間:4時間 受講料:20,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・アンガーマネジメントをしっかり学びたい</li><li>・入門講座の次のステップに進みたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメント応用講座</b> 自分でどのようにアンガーマネジメントのトレーニングを重ねればよいのか理解し、21日間かけて実践できるようになります。講座ではアンガーマネジメントの10コのテクニックを学びます。	時間:3時間 受講料:10,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・上手な叱り方を身につけたい</li><li>・パワハラにならない部下指導ができるようになりたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメント叱り方入門講座</b> アンガーマネジメントの大原則である「叱ることはOKだが、他人・自分・モノを傷つけない」方法で効果的に叱るための考え方や技術を学び、理解することを目指します。	時間:90分 受講料:3,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・怒りの体質改善を身体を動かすことで行いたい</li><li>・楽しみながら怒りのコントロール方法を学びたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメント×怒らない体操講座</b> 怒った時にクールダウンするための対処法「6秒その場セラピー」と、普段から身体を動かすことで効果的に怒りの体質改善を行う「怒らない体操」を実際に身体を動かしながら学びます。	時間:90分 受講料:3,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・アンガーマネジメントを初めて知った</li><li>・アンガーマネジメントをすぐに実践してみたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメント入門講座</b> アンガーマネジメントの入門的な内容の講座です。入門講座ではアンガーマネジメントの基本的な考え方やすぐに使えるテクニックとして「3つの暗号」を学びます。	時間:90分 受講料:3,000円(税別)
<ul style="list-style-type: none"><li>・職場での人間関係を良好に保ちたい</li><li>・アンガーマネジメントのチームビルディングを学びたい</li></ul>	<b>アンガーマネジメントパワーハラスメント防止入門講座</b> 人がお互いに人権を尊重しあい、誰もがいきいきと働ける職場づくりができるようになるために、アンガーマネジメントの専門家の立場から、アンガーマネジメント的なチームビルディング、組織づくりのあり方に重点を置いて、お伝えする講座です。	時間:90分 受講料:3,000円(税別)

講座の詳細・お申込みは  
協会ウェブサイトをご覧ください

▶ <https://www.angermanagement.co.jp>

## 【協会概要】

名称 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
代表者 代表理事 安藤 俊介  
所在地 108-0023 東京都港区芝浦3-14-8 芝浦ワンハンドレッドビル6F  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は、アメリカに本部をおく世界最大規模のアンガーマネジメントの国際団体「ナショナルアンガーマネジメント協会」(NAMA)の日本支部です。

## <運営会社について>

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は  
アンガーマネジメント株式会社が運営をおこなっています。

名称 アンガーマネジメント株式会社  
代表者 代表取締役 安藤 俊介  
所在地 108-0023 東京都港区芝浦3-14-8 芝浦ワンハンドレッドビル6F

お問い合わせはこちら ▶ [info@angermanagement.co.jp](mailto:info@angermanagement.co.jp) ☎ 03-6435-2120 (平日 10:00~17:00)