

アンガーマネジメントに出会うマエとアトを大公開!

私のアンガーヒストリー



# アンガーマネジメント ビフォー・アフター

Vol.2

夫婦喧嘩で追い詰められて、  
爆発していた日々。



喧嘩をしていた夫が、  
いちばんの応援者になった。

常に自分が正しい、  
正論だけが全てだと思っていた。



アンガーマネジメントのおかげで、  
毎日がハッピーになった。

理想が高いがゆえ、現実の自分との  
ギャップにイライラしていた。



アンガーマネジメントのおかげで、  
等身大の自分を受け入れられるようになった。

怒ることは仕事、  
自分と違う意見の相手を言い負かしていた。



怒る基準を伝え、  
なぜ怒っているか伝えられるようになった。

「ちょっとしたことも許せない」は  
職業柄当たり前と思っていた。



それぞれの価値観を認めることが  
できるようになった。

周りからどう思われているかが  
自分の軸だった。



過去の自分にも、  
居場所を作ってあげられた。

子どもはこうあるべき!  
世間はこうあるべき!なのに…。



子どもにも世間にも「べき」を手放すと…。  
楽!つながる!

怒りの感情に振り回されては失敗、  
生きる意味もわからなかった。



自分の感情に責任を持ち、  
私には生きる価値があると気付いた。

# はじめに

「アンガーマネジメント<sup>※1</sup>を知って人生が楽になった」

「アンガーマネジメントファシリテーター<sup>※2</sup>になって人生が変わった」

という声は、以前からたくさん聞いていました。

しかし、「なぜ楽に?」「どう変わったの?」「私のような普通の人でもできるの?」

と聞かれることもしばしば。そんな疑問にお答えするべく、この冊子は誕生しました。

全国のさまざまなケースのビフォー・アフターが載っています。

さっそく読んでみてください。

※1: 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。

※2: アンガーマネジメントファシリテーターとは、アンガーマネジメントのインストラクター(指導者)です。

## Contents

#009	夫婦喧嘩で追い詰められて、爆発していた日々。.....	3
	大阪府吹田市／福成二三代さん	
#010	常に自分が正しい、正論だけが全てだと思っていた。.....	5
	島根県邑智郡／城所佑志さん	
#011	理想が高いがゆえ、現実の自分とのギャップにイライラしていた。.....	7
	宮城県岩沼市／大友ゆり子さん	
#012	怒ることは仕事、自分と違う意見の相手を言い負かしていた。.....	9
	愛知県西尾市／手島敦子さん	
#013	「ちょっとしたことも許せない」は職業柄当たり前と思っていた。.....	11
	北海道旭川市／服部克也さん	
#014	周りからどう思われているかが自分の軸だった。.....	13
	岡山県真庭市／秋田智恵子さん	
#015	子どもはこうあるべき！世間はこうあるべき！なのに…。.....	15
	群馬県館林市／加野おりえさん	
#016	怒りの感情に振り回されては失敗、生きる意味もわからなかった。.....	17
	埼玉県志木市／松島育美さん	



## #009

福成 二三代 さん

大阪府吹田市 / 研修講師

### ● Profile ●

講師の仕事をしてながら、夫の経営する自然食品店の手伝いもしています。



（福成二三代さんの  
アンガー・ストーリー）

怒りをうまく表現できず  
夫婦喧嘩で爆発して  
後悔する日々

夫と違う職場を探すため  
産業カウンセラーに

アンガー・マネジメント  
に出会う

アンガー・マネジメントは  
セルフコントロールだと  
気づく

怒りの表現の仕方は  
それぞれだと気づき、  
夫がいちばんの応援者に！

\\ いいね! /



### 怒りを表現できない私

私のその頃の怒りの対象は、主に夫でした。

夫は強い物言いで威圧的な態度をとるタイプ。私は我慢して、怒りを表現できないタイプ。結果、喧嘩の最後は追い詰められて、私の怒りが爆発し、テーブルの上に乗っているものを全部床にぶちまけ、後で自分で拾いながら後悔する日々でした。

### 一緒に働きたくなくて、別の道を目指した

私が当時働いていたケーブルテレビの仕事を辞めたとき、夫の事業の独立と重なり、一緒に働くことになりました。

仕事を始めてみると、やり方の違いでストレスの日々。24時間一緒にいることにも苦痛を感じ、違う仕事を探そうと、産業カウンセラーの資格を取得しました。けれど、なかなか思うようには行かない日々。

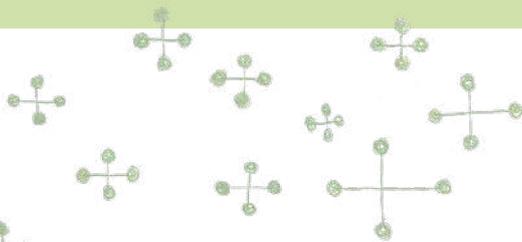
そんな時に、産業カウンセラー仲間から「ファシリテーターという人が職場にきたけれど、向いているんじゃないかな」と言われ、検索して出てきたのが「アンガー・マネジメントファシリテーター」でした。

調べていくうちに、自分にとって学ばなアカンもんやないか、と思い、大阪でも半年先にアンガー・マネジメントファシリテーター養成講座が予定されていましたが、それを待てずに東京まで受講に向かいました。



▲ 消防署エントランスにて

夫婦喧嘩で追い詰められて、  
爆発していた日々



Fumiyo Fukunari

メッセージ



夫婦はいちばん身近な大切な人。アンガーマネジメントをぜひ学んで、夫婦関係を大切にしたいと思っています。トレーニングなので失敗することもあります。繰り返すことで身につけていきますのでぜひ一緒に学びましょう。

喧嘩をしていた夫が、いちばんの応援者になった

### 真正面からぶつかってもダメなんだ

今だから言えますが、実は、アンガーマネジメントの資格を取得してからすぐ、いちばん大きな夫婦喧嘩をしました。

その日の喧嘩の時、私はアンガーマネジメントで学んだテクニックを使って、夫を言いくるめようと思いました。相手をコントロールできると思ってしまったんです。結局、結果は3か月も仕事以外で会話をする事のない日々。

3か月たった頃、夫に「どうしたいん？」と聞いてみたら、「俺がどれだけ傷ついたか分からへんのか」と言われ、そこで初めて、アンガーマネジメントはセルフコントロールだった、と思い出しました。

今でも夫とは喧嘩をしますが、夫と私の怒りの表現の仕方が違うと理解できるようになり、真正面からぶつかることがなくなりました。会話にも変化が生まれ、今では私の仕事を一番に応援してくれて、長期の出張でも気持ちよく送り出してくれます。

### 命を守る仕事だからこそ

今、研修でいちばん力を入れ、広めていきたいと思っている分野は消防や海上保安官に向けてです。

きっかけはケーブルテレビの仕事をしていたころの思い。やはり、命を守る仕事だからこそ、デメリットではなく、メリットとして怒りを活かして欲しいと思って講演をさせていただいています。

最初はなかなか思いが伝わらず、どうしたら講座を開催できるだろうと思っていましたが、ふとしたことがきっかけになり、ご縁が繋がりました。日本アンガーマネジメント協会からも、新しい分野に広めた熱意を評価していただき、最優秀アンガーマネジメントファシリテーター賞を頂きました。今では関西だけでなく、兵庫や広島など様々な地域で開催していただけるようになり、自身だけでなく、全国のアンガーマネジメントファシリテーターの皆さんにも今後ますます広めていただけたらと思っています。



▲今は背中を押してくれる主人と



▲消防署での講演風景



## #010

城所 佑志 さん

島根県邑智郡／森林組合勤務

● Profile ●

2020年に東京都から島根県に家族4人で移住。  
島根県を中心にアンガーマネジメントを伝えています。



（城所佑志さんの  
アンガー・ストーリー）

常に自分は正しいと  
怒りの感情を  
あらわにしていた

時に怒りに悩まされ、  
自分を責めて  
苦しんでいた

アンガーマネジメント  
に出会う

様々な考え方を  
受け入れ、  
他人に寛容になった

東京から島根に移住し、  
ハッピーな毎日を送る

\\ いいね! /



### 怒りを抱えながらも、 時に自分を責めて苦しむこともあった

以前の私は、自分の感情をストレートに表現していました。常に自分が正しいと思い、正論だけが全てだと思っていました。学生時代から社会人まで、アメリカンフットボールのプレイヤーをしていましたが、プレー中の発言なども荒くひどいものでした。就職してからは、周りに仕事が出来ない同僚がいると、「どうしてこんなことも出来ないんだ！」とってしまうことも多々ありました。

また、私の実家では、家族もはっきり物を言う性格でしたので、お互いぶつかることも頻繁にありました。感情をあらわにしながらも、時に自分を責めて苦しんでいることもありました。

### アンガーマネジメントとの出会い

25歳から1年に1つ資格を取ろうと決めていました。ちょうど、怒りの感情について興味を持っていた時に、インターネットで「アンガーマネジメントファシリテーター養成講座」の案内を目にしました。アンガーマネジメントファシリテーターになって人に伝えられるようになれば、より理解が深まり、自分自身の怒りに対する解決への近道になるのではないかと考え、2018年の冬に資格取得を決めました。資格取得後、継続して勉強を進めましたが、関東支部の支部活動に数回参加する程度で、講座を開いて人に伝える活動はまだしていませんでした。



▲ 大学時代の研究室で

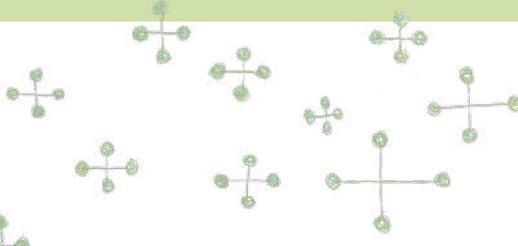


▲ アメリカンフットボールのプレイヤーとして活躍

常に自分が正しい、  
正論だけが全てだと思っていた



Yushi Kidokoro



メッセージ



私は、アンガーマネジメントを学ぶことの楽しさ、伝えることの楽しさ、そして何より人と繋がることの楽しさを知りました！最初の一步は勇気がいるかもしれませんが、皆さんもアンガーマネジメントを伝える仲間になってみませんか？ぜひ私たちと一緒に楽しみましょう！

## 東京から島根に移住を決める

東京生まれの東京育ちの私にとって、東京の暮らしは便利でしたが、子どもが生まれ、子育ての環境を第一に考える中、田舎で暮らしたいと思うようになりました。夫婦で話し合い、島根県への移住を決め、2020年の春に引っ越しをしました。この移住を契機に、「島根でアンガーマネジメントを広めたい」という一心で人に伝える活動も始めました。

アンガーマネジメントを伝える立場になると、よりアンガーマネジメントを実践していくようになり、周りの人に対しても、色々な考えがあるのだなと寛容になり、相手の立場に立てるようになりました。以前は過去の怒りを思い出したり、怒りで後悔したりしていました。でも、今ではそんなことを考えることもなくなり、有意義な時間が増えました。そのおかげで毎朝起きた時はスッキリしており、ハッピーな毎日を送っています。

## 島根県でアンガーマネジメントを広め、仲間を増やしたい

現在、島根県を中心に子どもから大人まで幅広い年齢層にアンガーマネジメントをお伝えしています。特に子どもたちは講座の前と後では大きく変化するので、その変化を見るのが、今の一番の喜びです。まずは「島根県=きどちゃん」となれるよう、今後も活動を進めていきたいです。そして、個人の活動だけではなく、島根県でアンガーマネジメントを広めるため、一緒に伝えるアンガーマネジメントファシリテーターの仲間を増やしていきたいです。私の講座を聞いて「自分も伝える立場になりたい！怒りの連鎖を断ち切りたい！」とってくれる方を一人でも多く増やしていきたいと考えています。



▲目標は「島根県=きどちゃん」



▲島根は大自然がいっぱい



大切な家族と▶



薪ストーブライフを楽しむ▶

アンガーマネジメントのおかげで、  
毎日がハッピーになった



#011

## 大友ゆり子さん

宮城県岩沼市／研修講師、地域活性化プロデューサー

### ● Profile ●

中小企業や地域金融機関向けの人材教育サービスとして研修講師や地域活性化プロジェクトに取り組んでいます。



（大友ゆり子さんの  
アンガー・ヒストリー）

自分に対する理想が高く  
短気で怒りっぽい自分に  
自己嫌悪を感じていた

怒りっぽい性格は  
「遺伝で仕方ない」と  
あきらめながらも  
苦しんでいた

アンガーマネジメント  
に出会う

等身大の自分を  
受け入れられるように  
なった

理想に向かって  
前向きに自分を表現  
出来るようになった



## 怒りっぽい性格は「遺伝で仕方ない」と あきらめながらも悩んでいた

長らく私は、短気で常にイライラして怒りっぽい自分がイヤでした。今思うと幼少時からこだわりが多く、理想も高かったので、「こうなりたい」という思いが、いつの間にか「こうあるべき」と刷り込んで、理想と現実の自分とのギャップの大きさを目の当たりにしては、自己嫌悪に陥るといふ繰り返しでした。前職のコンサルティング会社で営業に従事していた頃、クライアントに対して「なぜこうならないのか！」と喧嘩腰でつかかかるともありました。また、父親も祖父も短気だったので「これは遺伝だ、仕方ない」とあきらめながらも、「一生こんな自分のままなのか」と悩んだこともありました。



▲ 以前は人見知りで表情も硬かったという大友さん

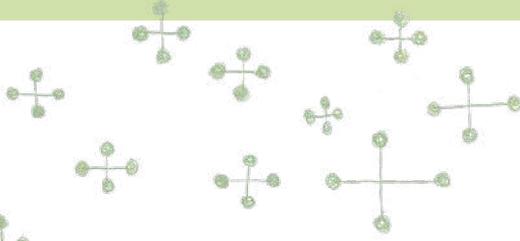
## アンガーマネジメントとの出会い

アンガーマネジメントを知るきっかけは、前職の先輩（川崎さん）と後輩（松村さん）が、アンガーマネジメントファシリテーターになられていたことを知ったことです。「これは、怒りっぽい私に必要なことかもしれない」と思いました。2015年にアンガーマネジメント入門講座を受講し、「怒ってもいい」という言葉を聞いて救われた気がしました。「ああ、私が今まで怒っていたことは、私自身が大切にしたいことを守りたかったんだ！」と涙がポロポロこぼれました。今思うとこれが私のターニングポイントでした。そして「アンガーマネジメントを実践して広める立場になりたい！」と同年アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講しました。



▲ 前向きな笑顔あふれる現在の大友さん

理想が高いがゆえ、  
ギャップにイライラしていた  
現実の自分との



メッセージ



私のように短気でイライラしている人にはもちろん、一方で怒れなくて困っている人、自分の怒りに気づいていない人にもアンガーマネジメントは必要です。怒りの感情と上手につきあう、つまり、自分の価値観や大切なものに気づくきっかけにもなりますよ。

## 自己嫌悪を繰り返す私が前向きになった

学びを進める中、ある確信を持つことが出来ました。理想は相変わらず高いものの、出来ない等身大の自分を受け入れることが出来るようになりました。すると自己嫌悪を感じることは明らかに減少しました。むしろ理想に向けて頑張っている自分ってステキかもしれない!と思うようになりました。もともと人見知りでしたので、学生時代を知る旧友からは「人前でこんなにイキイキと話すなんて、当時からは想像出来ない」とも言われました。

## アンガーマネジメントをみんなに広めたい

現在、研修講師として企業の人材育成や環境整備の一環でアンガーマネジメントをお伝えしています。怒りが従業員自身や組織としての成長の阻害要因になっていないか、怒りで従業員同士がギクシャクしていないか、それを見つけて改善できる支援を引き続き行なっていきたいです。また日本アンガーマネジメント協会では、2018～19年度に本部委員、2020～21年度に東北支部長、2022年度は本部講師の役割を頂戴しています。多くのメンバーとの交流や学びの機会を作るとは、自分自身の成長にもつながりますし、何より自分自身がとても楽しいです。そして私自身、東北の震災やコロナ禍を経験して、日常のささいなこと、幸せなことに気づかされました。人と人との対話の大切さを感じることもありました。ただ失ったものや傷ついたものがあっても、なかなか本音を出す人は少ないです。「時にはつらいと言って怒ってもいい。そして建設的な怒り方をしてほしい。」そんな気持ちを込めて今後もアンガーマネジメントを多くの方に広めていきたいと思っています。

アンガーマネジメントのおかげで、  
等身大の自分を受け入れられるようになった



▲ 企業向けの研修風景



◀ 東北支部での活動



## #012

手島 敦子 さん

愛知県西尾市/小学校教諭

● Profile ●

2児の母。  
仕事と子育てにアンガーマネジメントを生かしています。



怒ることは仕事、  
自分と違う意見の相手を言い負かしていた

（手島敦子さんの  
アンガー・ヒストリー）

怒るのは仕事  
相手を言い負かそうと  
していた

怒っていないのに  
「怒ってる？」と  
顔色を見られる

アンガーマネジメント  
に出会う

どういことが  
許せないかを伝え  
相手も納得

不満と言うのではなく  
何ができるかを  
考えるようになった

\\ いいね! /



### 「怖い先生」ランキングではいつも上位

教員をしているのですが、アンガーマネジメントに出会う前の私は「怒ることが仕事」と思っていました。両親、特に母がよく怒っている家庭だったこともあり、怒ることに抵抗がなかったと思います。

厳しくあるべき、生徒のためにも言い訳は許さない、自分と違う考えの人を言い負かす、学校の『怖い先生ランキング』では常に上位でした。でも、その時は「怖い先生」と言われることが「指導力のある先生」という意味のほめ言葉だと勘違いしていました。

自分の子育てでもそのまま、我が子にも厳しく接していたため、娘は私の顔色を見てビクビクしていたと思います。

### 子どもの頃の自分と娘の姿が重なり、 このままではいけないと感じた

アンガーマネジメントに出会ったのは育休中です。ある日、娘から「怒っている？」と聞かれたのです。ぜんぜん怒っていませんでしたのに、娘に言われた言葉はショックでした。そしてその時の自分の姿が母と重なりました。常に母の顔色を見ていた幼少時代。今はその母と同じようなことをしている。

そのことをママ友に話したときに「アンガーマネジメントって知ってる？」と言われ入門講座に参加しました。そしてこれは他の人たちにも伝えたいと思いました。当時は小学校の教員だったことから子どもに教えるアンガーマネジメントキッズインストラクターの資格を取得したのです。



▲「怖い先生」と言われていた頃



▶「優しいお母さん」になることを目指していました

Atsuko Teshima



# 怒る基準を伝え、なぜ怒っているか伝えられるようになった

## 生徒から怒っても納得してもらえ 「先生は怒りの専門家なんだね」

その後育休が明けて復帰し、以前の私を知っている方からは「丸くなったね」と言われることがありました。周囲の方は子どもができて環境が変わったからだと思っていたようですが、アンガーマネジメントに出会ったことがきっかけです。

中学校へ移動したことをきっかけにアンガーマネジメントファシリテーターとティーンに教えるアンガーマネジメントティーンインストラクターの資格を取得。学校でもアンガーマネジメントを伝えています。厳しいところは以前と変わりませんが、生徒から「先生に怒られても腹が立たないのは先生が怒りの専門家だからか」と言われたことがあります。何をしたら怒るのか、それを相手に見せることで怒られたほうも納得できるのだと感じた出来事でした。

私自身も傷つけられた時に無駄に落ち込み疲労することがなくなり、落ち込んだり沈んだりしても、自分で浮上することができ、生き方が楽になりました。

## 教育現場でアンガーマネジメントを広めたい

今年（2022年）4月から赴任先が変わりました。これまで中学校で教えていたのに、今度は小学校です。アンガーマネジメントを始める前の私ならば変化に対し不満を言っていたと思います。でも今はその変化を受け入れ、その中で何ができるかを考えることができます。担当しているのは特別支援学級のクラスです。感情のコントロールがうまくできない子もいます。怒ってもいい、だけど悪い怒り方がある。怒った時の対処法を伝えていきたいと思っています。怒りであきらめてしまうのではなく、次に向かっていく原動力にできると嬉しいです。

学校でアンガーマネジメントを生徒たちに伝える中で、様々な学びがあります。そういった様々な事例から、アンガーマネジメントを広げるためにも、研究論文をまとめてみたいと思っています。アンガーマネジメントは学校現場で最近力を入れているレジリエンス教育でも効果を発揮できると思っています。

▶ 東海支部の仲間たちと

メッセージ



私は育休中にアンガーマネジメントに出会い学んだことで新しい価値観を知ることができました。そして、そのことは、自分を成長させ、育休明けに復帰した自分に自信を与えてくれました。

あなたもアンガーマネジメントを始めてみませんか？



▲ 最優秀 TI 賞を受賞しました



◀ 中学校でのアンガーマネジメントの授業の様子





## #013

### 服部克也 さん

北海道旭川市／エネルギー供給会社人事担当

● Profile ●

人財育成のため、主に社内研修でのアンガーマネジメントの普及に取り組んでいます。



### どうしたらいいのだろう… 自分の正義感とモヤモヤの日々

18歳から55歳まで陸上自衛隊に勤務していました。自衛官時代はちょっとしたことも許せず、「言われたことをするのは当たり前、なぜするのかなんて考える必要はない」と部下に接してきました。そんな私の一つ目の転機は2011年の東日本大震災の災害派遣。あの時は「命令だから」ではなく、隊員の心にも寄り添うことが大切だと感じ、その後心理カウンセラーの資格を取得しました。

現在はエネルギー供給会社へ転職し、人事部門の仕事をしています。二つ目の転機は4月に元気に入社してきた女子社員がゴールデンウィーク前にメンタル不調で入社しなくなったことでした。とにかく話をしようと思ってカウンセリングしたものの、退職してしまいました。心理カウンセラーとして力になれると思っていたのに、こんなになるまで何もできなかったと無力さを痛感しました。もっと日常からできる何かが必要なんじゃないか、そう思いモヤモヤが晴れないまま帰りました。

### 運命のようなものを感じた アンガーマネジメントとの出会い

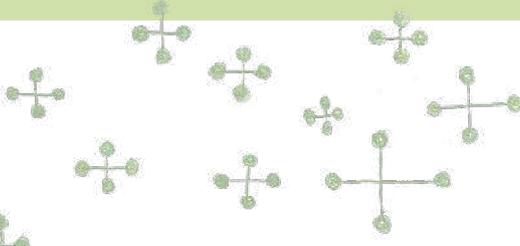
そんな時に新聞で偶然アンガーマネジメントのことを見てひらめきました。講座に参加し「社員に伝えたいことはこれだ！」と思い、アンガーマネジメントファシリテーターの養成講座を知りました。怒るときはずっと「あいつのせいだ」と思っていたのですが、養成講座で「怒らせているのは自分自身」と言われたのは目から鱗でした。自分の中に怒りの原因がある。だから自分でコントロールできる。それができればメンタルが強くなる。これを伝えていくことが必要だと感じました。



▲第2師団司令部付隊長として勤務

「ちよつとしたことも許せない」はた  
職業柄当たり前と思っていた

Katsuya Hattori



メッセージ



## 自分も、そして周囲も 笑って言えることが増えた

考えてみると以前は自分が変わるという意識はなく、「コイツを変えてやる」と思っていました。アンガーマネジメントをはじめからは相手の価値観を認めることができるようになったと思います。許せる部分が広がりました。そうすると窮屈ではなく、生きるのが楽になりました。

現在は新入社員研修でアンガーマネジメントを伝え、受講者から「商談先に行ってイラっとしたけれど言わなかった」という話も聴くようになりました。

会社は副業が認められていないので現在は社内での研修やボランティアで関係機関や学校等でアンガーマネジメントを伝えることがあります。頼まれると断れないという部分もあるのですが、あと数年で定年です。それまではまず自分の関わる人たちへ伝えていこうと思っています。

もし自分が関わった方の中からアンガーマネジメントファシリテーターになってくれる人が現れたらものすごくうれしいです。

「ありがとう！」と伝えたいと思います。

120% 応援します。

ぜひアンガーマネジメントをはじめてほしいです。

## 一つでもプラスになることを伝えたい

若い人たちに伝えられることは何だろう、あと何年できるだろうと考えることがあります。生活のこともありますが、心理カウンセラー、アンガーマネジメント、キャリアコンサルタント、メンタルヘルスマネジメントと学びを進める中で、若い人の将来の一つでもプラスになることを伝えたい、それが原動力になっています。

また、現在北海道支部の活動も行っています。この数年はコロナでオンラインが多かったですが、対面でアンガーマネジメントのイベントをしたいと企画しています。一緒に受講する仲間の表情が見えるのは対面の醍醐味。ぜひその熱量を感じてほしいと思っています。



◀ 10年後の未来



叙勲受章記念 ▶



▲ 2021日本アンガーマネジメント協会  
カンファレンス (旭川拠点)

◀ 某高等学校校内企業説明会

それぞれ  
の価値観を認めることが  
できるようになった



## #014

秋田 智恵子 さん

岡山県真庭市

### ● Profile ●

様々な現場での活動を通して、子どもと子どもに関わっている大人に自分OKを伝えています。



（秋田智恵子さんの  
アンガー・ヒストリー）

完璧を求めすぎて  
精いっぱい自分

自分自身にも  
子どもたちの身にも  
危険を感じるほどの怒りに

アンガー・マネジメント  
に出会う

怒り以外の感情の  
表現方法を知らなかった  
ことに気づいた

子どもたちへの  
向き合い方や過去の  
自分にもOKが  
出せるように！

\\ いいね! /



## 感情コントロールできない自分に危険を感じて

アンガー・マネジメントを学ぶ前の私は、常に子どもに当たり散らす親でした。今考えれば、「良い母でなくては」「誰かに頼ってはいけない」「周りの子に迷惑をかけるような子に育ててはいけない」など、完璧を求めすぎていたのだと思います。

仕事をする自分、母としての自分、妻としての自分、嫁としての自分・・・様々な役割をこなすことに精いっぱい、爆発した怒りは常に子どもたちに向かってしまっていました。

そしてとうとう自分自身や子どもたちの身にも危険を感じるほど、怒りをコントロールできないようになり、早くどうにかしないとまずい、と思うほどになってしまいました。

## 怒り以外の感情が理解できなかった

アンガー・マネジメントという言葉は、「どうにかしないと」と思う2年ほど前に、たまたま見ていたテレビで知っていました。けれどその時は自分の怒りに向き合いたくない気持ちもあり、特に調べることもなかったのですが、今向き合わないと自分も子どもも危険なことになると気づいてからは、「怒り散らす自分をどうにかするにはアンガー・マネジメントが必要」という思いで検索をして、まずは岡山で開催されているキッズ講座に参加しました。

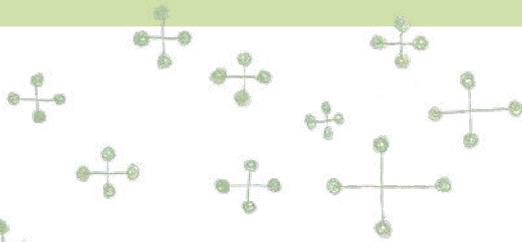
講座を受講してみて気づいたことは、それまでの自分は「人からどう見られているか」が自分の軸であり、周りが楽しそうだからきっと私も楽しいのだろう、というように過ごしてきたということ。そのために他の感情が分からず、怒りでしか自分の気持ちを表現できなかったのだと、その時初めて気づきました。



▲ 子どもたちと

▲ アンガー・マネジメント  
ファシリテーター資格取得

周りからどう思われているか  
自分の軸だった



# 過去の自分にも、居場所を作ってあげられた

## 子どもたちは先生でもある

アンガーマネジメントを学んで良かったと感じるのは、子どもたちへの向き合い方が変わったこと、過去の自分を受け入れられるようになったことです。

「自分と子どもは別人格」「ヒト対ヒト」と思えるようになったことで、たくさんのことを子どもたちから学ばせてもらっていると感じます。

今、受験生の子どもがいますが、「勉強しなさい！」と言わずに信じて待つことができていることが何よりも嬉しく感じています。

また、子どもを通じて過去の自分も見つめ直すことができ、怒りの感情しか持っていなかった過去の自分も、嫌だからと排除することができないと気づき、仲良くなるために自分の中に居場所を作ってあげられました。

「ここにいてもいいよ」と受け入れることで、感情が暴れだすことが少なくなったのを感じています。

## 実践者であり続けたい

これからのビジョンとしてどうしたいかと考えると、自分に「OK」を出せる大人を増やしたいな、と思っています。

私自身がアンガーマネジメントをやり続けること、実践することで、周りの大人に少しでも「そのままだよ」という思いを伝えられたら、と。自分で自分を褒めることは、誰にも遠慮がいらぬことです。でも、実はそれができない大人が多い。そのために子どもたちにアンガーマネジメントを伝えても、伝わりきらないことがもどかしく感じることもあるので、これからもアンガーマネジメントの実践者であり続けたいと思います。



◀ キッズ講座風景



▲ 岡山でのアンガーマネジメント講演

メッセージ



アンガーマネジメントに出会い、自分を知ることの大切さを知りました。今起きていることは自分が選択した結果と思えるようになっていきます。誰かに左右されるのではなく、自分の人生を生きる。自分も相手も大切にできるアンガーマネジメントを日常に取り入れて、一緒に人生を楽しみましょう。



#015

加野おりえ さん

群馬県館林市／会社員

● Profile ●

今は自分が興味を持つことに時間を使えるようになりました。おかげでイライラする暇がありません。



（加野おりえさんの  
アンガー・ヒストリー）

私は完璧でなければ！  
思い通りにならない  
子育てにイライラ

世間の皆ももっと  
正しくなければ！  
家の外でもイライラ

アンガーマネジメント  
に出会う

「まあ許せる」  
「手放す」  
を身につける

心の鎧を脱いで  
リラックス、  
イライラから解放される

\\ いいね！ /



### 世の中、腹が立つことばかり

長女の私は幼い頃から「お姉ちゃんなのだから」の言葉に、我慢する癖がついていました。そんな私にとって自分の子どもは「やっと自分の思い通りになるもの」のはずでした。ところがそうならない現実が許せません。泣き叫ぶ子どもを脇に抱えて2階の窓を開けたこともあります。最後は理性が勝つのですが、子育てはいつもぎりぎりの紙一重でした。

今は上の二人は独立し、中学生の三男と住んでいます。三男は思春期と反抗期の真っ最中で、嘘をついたり舌打ちをしたり。アンガーマネジメントと出会う前の私は、親としてどう接したらいいのか、怒りの感情の中で迷子になっていました。家でのイライラを抱えたまま出社すると、今度は若手社員の態度が目につきます。行き帰りには公共交通機関でのマナーにイライラつき、車を運転しても他のドライバーにイライラつき、私はいつも怒っていました。

### 三男との親子関係を良くしたい

「子育て」「思春期」「反抗期」などをキーワードにインターネット検索する過程でアンガーマネジメントを知りました。

最初はユーキャンの通信教育から入り、その後もっと深く学ぶためにアンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講しました。



▲ 左から順に長男高校、三男小学校、次男中学校の各卒業式

子どもはこうあるべき！  
世間はこうあるべき！なのに...



子どもにも世間にも「べき」を手放すと…。

楽！つながる！

## 怒りを手放す術を身につけた

「まあ許せる」がなかった頃、怒りはたまる一方でした。養成講座で最も驚いたのは三重丸の「まあ許せる」の存在です。「まあ許せる」に入ったら許して終了、という思考は衝撃的でした。自分に厳しい完璧主義だった私は、野球部所属の3人の子どものも同じことを求め、「やるなら当然スタメン、外れるなら野球を辞めなさい」と言い続けたくらいです。今は「まあ許せる」を広げて、その場で手放す怒りが増えました。

さらに「許せない」に入っても、次の行動のコントロールで「放っておく」に入れる選択肢も身につけました。怒りの強度と頻度が高く、持続性と攻撃性があった私は、それらから解放されて楽になったことを実感しています。三男から「最近変わったね」と茶化され「大分変わりましたよ」と答える、そんなやり取りができる関係になったことが心から嬉しいです。

自分の対応を変えたら周りの反応が変わり、職場の空気も人間関係も良くなりました。自分に無関係な世間の人々の行動は気にならないです。

## つながるって嬉しい

アンガーマネジメントを学んでいなかったら、私は一生怒りの感情の奴隷になっていたと思います。以前の私は硬い鎧を身にまとい、心のシャッターを閉じていました。それを取り払ってくれたのは同じ志の仲間たちとの交流です。今でも「上手に怒れなかった」と落ち込むことがありますが、何でも言い合える仲間たちが、また頑張ろうと前を向かせてくれます。

資格取得後もたくさんの交流の場があり、「ひとりじゃないのだ、つながっている」と実感できることが嬉しいです。



▲ 子どもの日に三男と富士山へ

メッセージ



私のように子育てで悩んでいる人や職場で気負い過ぎている人には、アンガーマネジメントを学んで楽になって欲しいと願います。「私は正しい」という思い込みを捨てて、「自分が変われば周りの反応が変わる」という体験をしてもらえたら嬉しいです。



▲ 三男学童野球卒団試合。グローブは次男からのプレゼント



▲ 30年ぶりにゴルフ再開、地元の友人と



#016

松島育美さん

埼玉県志木市／主婦

● Profile ●

ずっと望んでいた「笑顔で子育てができる毎日」の幸せを実感しています。



私はいつも正しいのに、なぜうまくいかないの？

対人関係トラブルを避けるために、外では本当の感情を表に出さない子どもでした。外でため込んだ怒りを家族にぶつけていましたが、モヤモヤは消えることはありません。家族のことは大好きなのに、それを上手に伝えられずに口から出るのは嫌な言葉ばかり。相手にも意見があるとわかっていなかった当時の私には、自分から謝るということは考えられませんでした。

とにかく、私は怒りに振り回されていました。瞬間的に怒り、いつまでも激しく怒り、過去を思い出しては怒り、人に当たり、物を投げては壊していました。

子どもは「私の物」なのに  
なぜ思い通りにならないの？

結婚出産後もそれは変わらず、思い通りにならない子どもを叩いたり無視したり、泣くまで暴言を吐いていました。一線を越えそうになる怖さから、最後はひとりで別室にこもって物を投げつけていました。子どもにも人格があると考えられずに暴れて、児童相談所が来訪してもおかしくないレベルだったと思います。

「生きる意味がわからず息をしているだけ」の毎日に悩んでいる時に、図書館で「親子で取り組むアンガー・マネジメント」という本に出会いました。その後、アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座があると知り、すぐに申し込みました。



▲ 子育てで一番悩んでいた頃

怒りの感情に振り回されては失敗、  
生きる意味もわからなかった





メッセージ



## 初めて自分の感情を素直に伝えられた

人生の迷子になっていた私がアンガーマネジメントに対して「これだけは絶対にやりたい」と言ったことを夫は全力で応援してくれました。

養成講座では、「怒っても良い」以上に、「怒っていることを人に伝えて良い」ということに衝撃を受けました。それまでは反射的に手が出ていましたが、6秒やり過ごす術を身に付けて、子どもを叩くことも物を壊すことも無くなりました。頭の中でカッとなった温度計が下がっていくという体感をしています。

以前は子どもに自分の理不尽さを指摘されると頭ごなしに押し付けていましたが、今は対等に話せるようになりました。話し合いの結果、「ごめんね」と謝ることもあります。今までの人生でお腹の底から「ごめん」や「ありがとう」と言えた経験がなかったので、自分でも変化に驚いています。

## アンガーマネジメントをみんなに広めたい

実家の母は私と似て上手に自分の感情を表現できなかったと思います。突然怒り、よく叩かれました。怒っている理由が分からず、教えてほしかった。私は、母のような子育てはしないと決めていたのに、気が付いたら同じことをしていました。

そこから抜け出して、自分が納得する子育てができるようになったことはとても大きいです。子どもたちとはアンガーマネジメントが共通言語になったので、これからが楽しみです。

最近、母から褒められることが多くなったと感じています。実はずっと褒めてくれていたのかもしれない。自分の存在を否定していた私が母の言葉を素直に受け入れられなかったのでしょう。母とは今ちょうどいい距離感を自分で作れるようになり、とても良い関係です。

私はアンガーマネジメントに出会って人生が変わりました。出会っていなかったら子どもとの関係がどうなっていたかと考えただけで怖くなります。今もトレーニング中ですが、自分の最期に子どもに「お母さんの子どもで良かったよ」と言ってもらうことが目標になりました。

以前の私のように子どもとの向き合い方に悩んでいる方には「アンガーマネジメントで楽になれるよ」と伝えたいです。



◀ こんな落書きも深呼吸で乗り切れます



▲ 今は子育ても自分の時間もバランス良く楽しんでいます



▲ 講座も開催しています

自分の感情に責任を持ち、

私には生きる価値があると気付いた

## 日本アンガーマネジメント協会とは

アメリカに本部を置く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の日本支部です。

今、社会の分断が進んでいると言われています。人は自分と違う価値観の人に怒りを感じ、怒りは対立、分断につながります。アンガーマネジメントができると、価値観の違いを理解し、受け入れることができます。

私たちはアンガーマネジメントを人と人を繋ぐ共通言語として提案し、人権を尊重する社会を目指しています。

## アンガーマネジメントファシリテーターとは

アンガーマネジメントのプロフェッショナルとして、人に教える資格です。

人の助けになる資格ですが、ご自身のために受講される方も少なくありません。教えるための勉強、トレーニングをすることで、結果的に自分のアンガーマネジメントが上達します。

アンガーマネジメントファシリテーターの方へ  
あなたの「ビフォー・アフター」もぜひお聞かせください。

下記 URL または QR コードよりエントリーをお願いします。

<https://www.secure-cloud.jp/sf/business/1647686743FVekDNKq>



## アンガーマネジメント ビフォー・アフター vol.2

発行：2022年8月24日

製作：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 ビフォー・アフタープロジェクトチーム  
小田林皇江・奈田由・藤城美幸・森戸加代子・川崎昌子

Copyright © 2022 Japan Anger Management Association.

私のアンガー・ヒストリー



# アンガーマネジメント ビフォー・アフター

Vol.2



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会  
〒105-0014 東京都港区芝1-5-9 住友不動産芝ビル2号館4F  
<https://www.angermanagement.co.jp/>