

アンガーマネジメントに出会うマエとアドを大公開!

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. 5

怒りの強度が高く、  
理不尽に怒ってしまう自分



怒ることを決めているのは自分、  
相手にも気遣いを

ストレスから耳が聞こえなくなり  
それを隠して人間関係が狭くなる



楽しい方がいい、  
笑顔で過ごせるようになった

自分が正しいのになんで  
思い通りに進まない!と怒りを爆発



「怒って恨まれる」から、  
「怒って感謝される」に変わった

自分自身の「怒りの感情」に  
気づいていなかった



習慣化した怒りを改善し、  
ストレスから解放された

外に向けて怒りを出すことが怖かった



自分ではどうしようもないことは手放す

職場のストレスを家庭で爆発させる日々



素直に気持ちを伝えられるようになった

強い正義感ゆえに  
「自分が正しい」と思っていた



穏やかで  
豊かな空気が流れるようになった

ずっと人と違う自分が嫌いだった



人と違う自分を受け入れることができた

# 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

#033	怒りの強度が高く、理不尽に怒ってしまう自分 .....	3
	東京都千代田区/宮山春城さん	
#034	ストレスから耳が聞こえなくなり、それを隠して人間関係が狭くなる .....	5
	京都府八幡市/森口由美さん	
#035	自分が正しいのになんで思い通りに進まない!と怒りを爆発 .....	7
	愛媛県松山市/溝畑剣城さん	
#036	自分自身の「怒りの感情」に気づいていなかった .....	9
	滋賀県栗東市/明山京子さん	
#037	外に向けて怒りを出すことが怖かった .....	11
	山口県柳井市/國本豊さん	
#038	職場のストレスを家庭で爆発させる日々 .....	13
	神奈川県海老名市/久保沙織さん	
#039	強い正義感ゆえに「自分が正しい」と思っていた .....	15
	京都府京都市/久野孝希さん	
#040	ずっと人と違う自分が嫌いだった .....	17
	栃木県宇都宮市/小田林皇江さん	



## #032

宮山 春城 さん

東京都千代田区 / 弁護士

### ● Profile ●

弁護士として、企業のパワハラ予防や家庭・仕事のストレス軽減のために、アンガーマネジメントを伝えています。



## 仕事も家庭も自分が巧く廻していると思っていた

弁護士として約10年のキャリアを積み、独立して事務所を構えたのが2019年。その時の私は、仕事も順調、家庭でも娘が誕生するなど、順風満帆な人生を送っていると信じていて、それがすべて自分の努力のおかげであると思っていました。

反面、当時の私は忙しさからストレスも溜まり、家に帰っても些細なことですぐイライラして、妻との激しい夫婦喧嘩をする日々が続いておりました。妻からも強い非難を受けたこと、更にはまだ言葉も話せない娘が、私達の喧嘩の最中に訴えるように大きな声で反応していたことに、とてもショックを受け、正直どうして良いかも分からなくなっている自分がおりました。

## アンガーマネジメントとの出会い

何かをしなければいけないと悩む中、書店でアンガーマネジメントに関する書籍を購入。それだけでは身につかないと思い、アンガーマネジメント入門講座に申し込んだのが2019年の8月。怒りのメカニズムに自分の負の感情が大きく関係していることや、怒ることは自分で決めていること等、講座で体感しながら学べたことでとても腹落ちすることができました。そして受講後すぐにアンガーマネジメントをより深めたいと思い、9月のアンガーマネジメントファシリテーター養成講座を申し込んでいる自分がありました。



▲ 娘の子育て中にもケンカが多発

怒りの強度が高く、  
理不尽に怒ってしまう自分

（宮山春城さんの  
アンガー・ヒストリー）

怒りの矛先が特定できず  
家庭では妻といつも喧嘩

反省してもいつまで  
経っても変わらない自分

アンガーマネジメント  
に出会う

怒ることは自分で  
決めていることに気づく

家族とも笑顔で  
過ごせるようになった！

\\ いいね! /





怒ることを決めているのは自分、

相手にも気遣いを

## 自分が、変わっていくことを実感

アンガーマネジメントを学んだことで、それまでの自分を振り返ると、強い言葉を相手に使ってしまったいたり、怒りの温度を下げられない自分がいたりすることに気づきました。そこでまずは衝動のコントロールを実践、少しずつですが相手に対して気を遣える余裕も出てきました。その結果、妻への感謝を今まで以上に感じるようになり、家での楽しい会話も増え、今年には待望の第2子も誕生しました。

また、子供との遊ぶ時間を増やしたことや、コロナ禍でなかなか行けなかった趣味のコンサートにも最近では行けるようになったこともあり、自分の中の負の感情も、上手に処理できるようになってきたと思います。

本当に今では4年前が嘘のように、家族で笑って過ごせる時間がとても多くなったと実感しています。

## アンガーマネジメントへのお誘いをしていきたい

弁護士という立場は、自分が怒っているわけではなくても、クライアント様が怒りに直面しているケースから始まることから、どうしても怒りに触れることが多くなります。同じように司法という場においても、裁判官、検察官、弁護士ともに、日常的に怒りにふれることも多く、それを必然的に受け止めなければなりません。私がアンガーマネジメントの実践を通して学んだことについて、そうした方々にも、アンガーマネジメントへのお誘いをしていくことが、私の次の目標です。仕事のみならず、様々なコミュニティの中で、アンガーマネジメントを学んだ方が増え、そして皆さんが笑顔で過ごせるような場が増えるような活動を続けていきたいと思っています。



▲ 積極的にセミナーを開催

メッセージ



過去の自分は、怒りに後悔や反省をするものの、いつまで経っても変わらない、というジレンマにも悩んでいました。

怒りに向き合うためにも、「まず動いてみる」、そうすることで「自分で決めて」「腹落ちさせる」というステップを経ることができます。

アンガーマネジメントを通して、「チャレンジした先に見える新しい世界」を皆さんにも見ていただけたらと思います。



▲ 危機を乗り越えて第二子誕生



#034

森口由美 さん

京都府八幡市／研修講師

● Profile ●

対人関係やこころの問題の相談を中心にご依頼いただいています。たけのこの時期が主ですが農家としての家業にも携わっています。



怒りから難聴に……、孤独とを感じる

私が耳の違和感を感じたのは今から 20 年ほど前、当時は子どもの受験や舅の食事介助で病院通いに追われ、身体も心も疲れイライラ。聞こえにくいと感じても忙しく余裕がないと放置し、気が付いた時には両耳の聴力を失っていました。

中途失聴者になり、耳が聞こえていたころの自分ではないと自分を受け入れられませんでした。周囲の言っていることがわからず、聞き返すと面倒くさそうにされるのが嫌で聞こえている振りをして、聞こえていないから言われたことが理解できなくて周囲から「いい加減な人」と思われてしまう。補聴器をつけていると聞こえていると思われるのですが、聞きたい声以外の音も拾ってしまい聞き取れないことも多く、それを理解してもらえない。わかってもらえないことで孤独になり周囲と壁をつくり、さらにイライラし、どうしていいのかわからない状態でした。

アンガー・マネジメントとの出会い

アンガー・マネジメントと出会ったのは聴覚障がいとなってから 10 年くらいたったころ、聴力の回復も望めず、介護に子育て、子どもの病気や反抗期等、家庭内で怒りのやりとりが続き疲れ果てていた時に、偶然見たテレビで日本アンガー・マネジメント協会の安藤代表が「怒りはコントロール出来るんです」と言った言葉が衝撃的でした。

この人は何を言っているんだろうと思いました。この人の話を聞いてみたいとアンガー・マネジメントファシリテーター養成講座に申し込みました。この出会いが私を救ってくれたと思います。



▲些細なことにも爆発していたころ

ストレスから耳が聞こえなくなり  
それを隠して人間関係が狭くなる

（森口由美さんの  
アンガー・ヒストリー）

怒りのストレスから  
聴覚障がい者となり  
自己否定の日々

聞こえないことを  
隠して周囲や自分に  
壁をつくっていた

アンガー・マネジメント  
に出会う

自分が変わればいいと  
わかったことで  
楽になった

アンガー・マネジメントを  
知ってもらえることが  
嬉しいし楽しい

\\ いいね! /





楽しい方がいい、  
笑顔で過ごすようになった

## 自分を受け入れることができ救われた

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た2日間はとても印象深いものでした。講座ではグループで話すことも多かったので聞こえないことを周囲に伝える必要がありました。すると皆サポートしてくれて、心地よく受講できたのです。誰にも言えない、わかってもらえないと思っていたのに、このことがきっかけで少しずつ関わる人を増やしていくことができるようになりました。皆それぞれ違います。自分の障がいも含めて自分自身を受容できることで、自分も相手も認め大切にできる。アンガーマネジメントが、私の心の壁を自ら越えて、取り去ることの出来る自分にしてくれました。

## アンガーマネジメントを地域に広めたい

先日長女が結婚しました。結婚式で「怒られるのが怖くてはビクビクしていた時期もあったけど、成人してから10年、お母さんは家で、私の太陽でした」と言ってもらえました。10年は私がアンガーマネジメントと出会ってからの時間です。アンガーマネジメントで家族との関係は少しずつ改善され、家の中がイライラやムカツとの空気で満タンになることはなくなっていました。自分が変わったことで周りも変わりました。

アンガーマネジメントに出会い、自分が変わることが出来た、それはいま私自身の心の平和に繋がっています。

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た同期と「草の根アンガーマネジメントをやりたい」と話したことがあります。地道にコツコツ、地域に根付いて、人と繋がって、アンガーマネジメントを伝えていきたい。その思いは今も変わっていません。アンガーマネジメントを誰もが知っていて、誰もが出来る、そんな社会になるように私の経験を伝えることでアンガーマネジメントで上手に怒りの感情と付き合い必要性を考えてもらえるきっかけになること、いま私が本気で大切にしていることです。

障がい者になってもできることがある、これからも 出会いを大切に、世界を広げていきたいと思えます。

メッセージ



聴覚障がい者となって苦しくてしんどかった10年、その後のアンガーマネジメントに出会ってからの10年、合わせて20年の聞こえない人生は、聞こえる人生とはまるで違うものでした。

いろいろなひと、いろいろな気持ち、いろいろな在り方もそれぞれいいと思える、アンガーマネジメントを誰もが知っている、誰もが出来る、そんな社会に、一步一步していきたい。

聞こえない私の人生はまだまだ続いていきますが、笑顔でアンガーマネジメントをお伝えしていきたいと思っています。



▲ 日本アンガーマネジメント協会の仲間たちと



▲ アンガーマネジメントキッズ講座開催



#035

溝畑 剣城 さん

愛媛県松山市 / 大学准教授

● Profile ●

授業や地域での講座等でアンガー・マネジメントを伝えています。学生や地域の方々の笑顔が、かけがえのない財産です。



（ 溝畑 剣城 さんの  
アンガー・ヒストリー ）

教員という仕事上、  
自分がすべて正しいとの  
思い込みが強かった

周囲の先生や学生から  
近寄り難い存在の  
自分がいた

アンガー・マネジメント  
に出会う

衝動のコントロールで  
自分の言動を確認しながら  
話せるようになった

学生との関わりが楽に  
なり、家族にもあたること  
が減って充実する日々

\\ いいね! /



### 厳しさの勘違い

大学の教員として看護に携わる仕事から、「命と向き合う厳しさ」を、「厳しいことが美德」として捉えていました。また職制上自分の考えが全て正しいと思いつつも、思い通りに進まないとなりを爆発させることもしばしばでした。そのためか、自分では意識はしていなかったのですが、学生や周囲の教員からは、「高圧的」といったことを言われることもありました。

コミュニケーションでも自分では素直に思ったことを伝えているだけのつもりが、パワハラのように受け止められることも。そのことで、また、なんで思い通りに進まないのだろうとイライラし、怒りを繰り返す日々でした。今思うと自分の怒りの強さに気づけず、また厳しさを取り違え、周囲にも怒りをばらまいていたのだと思います。

### アンガー・マネジメントとの出会い

当時看護教育の現場でも、アンガー・マネジメントの必要性が言われており、大学内でアンガー・マネジメントを普及させる必要がありました。ただ言葉は先行するものの、周囲に誰も実践できる方がいなかったことから、これを機会に自らも学んでみたいと思い、アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座の受講を決めました。このきっかけが自分の中でも前に進むための大きな転機になったと思います。

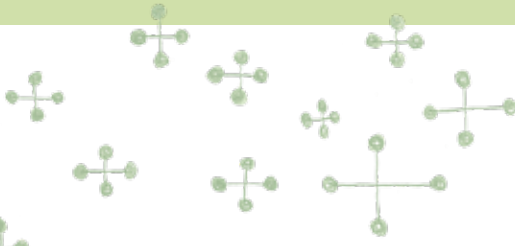


▲ 初回講演にて



▲ 癒やしの愛犬

自分が正しいのに  
思い通りに進まないで  
怒りを爆発



メッセージ



講座や講演を通してよく怒りに負けてしまう方の質問を多く受けます。そういった方々と同じ目線でお話できることが、自分でも大きな変化だと思っています。

怒りに気づくところまでは比較的実感頂けるとは思いますが、その先の実践が大切となります。

そのためには何事も初めの一歩が大切だと思いますので、きっかけのために講座に出向くことで、その先の自分に出会えることを知っていただくと嬉しいです。



▲ 講演活動

## 自分の言動や態度を一度確認しながら 伝えられるようになった。

資格取得後、すぐに学内外でアンガーマネジメントの講演などを行わなければならなくなり、私の場合は、人に伝えるということを通して自分の学びが深くなっていったと思います。私にとっては衝動のコントロールが特に印象的で、初めのうちは6秒待つために、グランディングや、ストップシンキングとしての深呼吸などを意識して多く取り入れておりました。そうすることで、次第に周囲とのコミュニケーションもスムーズになり、学生からも積極的に話しかけてくれるようになりました。指導の場でも学生が内省してくれることが多くなり、自分でも「怒って恨まれる」から「怒って感謝される」になったのかなと感じます。

オープンキャンパスの運営にも長く携わっており、授業以外でも学生と接することが多いのですが、コミュニケーションが改善したことで、チームのまとまりも良くなり、学生が主体性を持って行動してくれることも多くなったと嬉しく感じます。

## 安心安全の場の大切さ

アンガーマネジメントを通して、自分が楽になることをとても実感しております。そのことで学生との関わり方も変化が生まれ、慕ってくれる学生が多くなったと思います。振り返ると自分自身の変化が学生に対して安心安全の場を提供できるようになったのだと思います。さらに自分の中でもゆとりが生まれたのか、家庭でも家族に当たるものが減り、とても充実した日々を過ごしています。今後も学生たちが安心して自分の意見を言える場を提供し、その成長を嬉しく思える活動を続けていきたいと思っています。



▲ 学生との集合写真

「怒って恨まれる」から、  
「怒って感謝される」  
に変わった



#036

明山 恭子 さん

滋賀県栗東市 / 研修講師

● Profile ●

管理職や指導者の方向けに研修を行ないながらアンガー・マネジメントを伝える活動をしています。



怒りの感情に気づかないまま怒っていた

元々私は怒りという感情に対して何も思うところはありませんでした。興味もありませんでした。ただ、だからと言って怒っていないということではなく、振り返れば子育て中には子供に、お店では店員さんに、何も考えずに怒っていました。特に怒りの感情に対して悩んだり、後悔したりすることはありませんでしたが、今思うと、自分自身の怒りの感情に気づいていませんでした。

アンガー・マネジメントとの出会い

ちょうどアロマセラピストとして働いていた時のことです。統合失調症の女性との出会いがありました。身体は元気なのですが、心の病気で家にいらっしゃる方でした。ご両親から「家から外に出ない、仕事に行かない、とよく怒られる」と泣き出されたことがありました。「人は心配な時に怒る。私の父もそうだったし、私も子供に対してそうだな」と感じました。自分の不安や心配が伝えられず、怒るということに気づきました。また、2019年におおりの事件があり、TV番組で日本アンガー・マネジメント協会の方が話されていました。この番組をきっかけにアンガー・マネジメントに興味を持ち、これは今学んだ方がいいと思い、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することに決めました。



▲ 大手カフェで社員教育をしていた頃

自分自身の「怒りの感情」に気づいていなかった

（明山恭子さんのアンガー・ヒストリー）

自分の怒りの感情に気づかず、興味もなかった

子供や店員さんに何も考えずに怒ることもあった

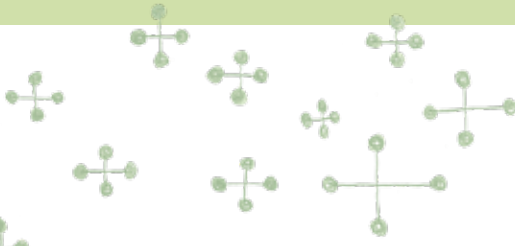
アンガー・マネジメントに出会う

アンガー・ログを書くことで習慣化した怒りに気づき、トレーニングを継続

習慣化した怒りを改善し、ストレスから解放された

\\ いいね! /





## 習慣化した怒りを改善し、

## ストレスから解放された

### アンガーログを書き続け、自分の怒りに気づく

アンガーマネジメントを学び、アンガーログ（怒ったことの記録）を書き続けることで週に数回、または月に数回、同じことで怒っていることに気づきました。頻繁に怒っている事柄に対しては改善したいという思いになりトレーニングをしていきました。結果、習慣化した怒りを改善することでストレスから解放されました。その都度どちらが幸せかな？と自分に聞くようにしました。結果周りの人にイライラをぶつけることがなくなりました。今はもう手を離れましたが、子供たちへの接し方もアンガーマネジメントを通じて変わり、今はとてもいい関係で過ごしています。ストレスをためて何かにあたるよりも、ちょっとした選択で怒らない選択も出来るということをもっと伝えたいと思いました。

### 正しい指導の循環が出来る世界を実現させたい

友人の紹介で同じアンガーマネジメントファシリテーターの島田妙子さんに出会い、習得したアンガーマネジメントを私も人に伝えなければならぬと感じました。人前で話すのが苦手でしたが、40代後半から「人前で話すこと・伝えること」を始めました。迷いもたくさんありましたが、今では研修講師として活動しており、企業の管理職の方や、教育現場で指導されている方々に「アンガーマネジメントを含む指導力向上の方法」をお伝えしています。

指導者と呼ばれる全ての皆さんがアンガーマネジメントを習得し、正しい指導力を身に付け指導にあたる。その指導を受けた人々が指導者になった時、また同じように人を指導していく。そんな指導の循環が出来る世界を実現していくことが私の目標です。今後も「伝えること」を続けていきたいと思います。

メッセージ



私が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た時、講座のアシスタントの方が「僕はこの講座を受けた時、初めて出したお金の価値以上の学びがあったと感じた」と言われていました。2日間受講した私の気持ちも同じでした。怒りの感情に後悔していても、していなくても、「怒りの感情に興味を持った」ならば、受講をお勧めします。



▲ カフェ主催の講座にて



▲ ミニバスチームで子供向け、保護者向けに講座を開催



▲ 研修風景



#037

國本豊 さん

山口県柳井市 / 社会保険労務士

● Profile ●

地域の社会保険労務士として個人事務所を開き、事業を行っています。



### 日々、自分自身を責めていた

私は怒りを外に出すことが苦手でした。  
誰かに自分のイライラを見せること、ぶつけることはとても怖いことであり、どちらかと言えば、怒るというよりも、自分を責めることばかりで、矛先は常に自分自身。私の周りの誰も、私が自分を責めているということに気づくこともなく、日々過ごしていました。



▲ イライラの似顔絵

### アンガーマネジメントとの出会い

そのころ購読していた「日経トップリーダー」でアンガーマネジメントのことを初めて知り、自分のために、もう少し勉強をしたいと調べ、申し込んだのがアンガーマネジメントファシリテーター養成講座でした。

資格が取れる講座だと知ったのは受講してから。資格を取得するつもりはなかったのですが、それでも講座を受講したことは自分にとってとても大切なことでした。



▲ オンラインより恩ラインの詩～  
オンライン化が進む昨今。そのオンラインも大事ですが、それ以上に大事なのは人の恩に感謝すること。その思いを詩にしました

その時の気持ちや  
想いを言葉詩に  
することが好きです



▲ あさがきたの詩～  
熟睡して目覚めた朝。  
仕事への決意を詩に  
しました



◀ しんぶんきゅうかんぴの詩～  
新聞休みの月曜日。配達員さん  
に思いを寄せて作った詩です

外に向けて怒りを出すことが怖かった

（ 國本豊さんの  
アンガー・ヒストリー ）

誰かに怒りを向けることが怖かった

常に自分を責める日々

アンガーマネジメント  
に出会う

自分自身を  
責めることが減った

自分の中での消化方法が  
選べるようになった！

\\ いいね! /





# 自分ではどうしようもないことは手放す

## 変わらず外に怒りは出さないけれど

今でも変わらず、自分自身を怒ることも、責めることもあります。アンガーマネジメントを学ぶ前はその数値が10だとしたら、今は1、つまり10分の1くらいに減ったのではと感じています。

相変わらず外に怒りを出すことは怖く、私の周りの誰も、私の変化には気づくことはありません。

それでも、自分自身を今までのように責めることは減りました。これからの対処法を考えられるようになり、自分の中でうまく消化ができるようになったことは大きな変化だと思います。

外に自分のストレスを出すことがなくても、自分の中でどう消化できるか。その選択肢を得たことは、アンガーマネジメントを学べた重要な意味だと思います。

## 地域に広げていくことから

今回「ビフォー・アフター」に応募した理由は、自分の棚卸し、見つめなおしができるのではないかと気持から思い切って申し込みをしました。取材を受け、10年近くアンガーマネジメントを続けているのだと、言われてはじめて気づきました。それほど自分にとってアンガーマネジメントは日常となっているのかもしれません。

今後も継続して自分の周りの地域にアンガーマネジメントを広めていくことが、自分のできることではないかと考えています。人に伝える、話すことで自分の勉強にもなり、思いは自分にも返ってくる。少しでも地域の役に立てたらと思います。



▲ なかなかの出来栄です(^^;)



▲ 時の記念日と抹茶～時に思いを巡らせて作った詩を作り、抹茶で一息しました

メッセージ



アンガーマネジメントに興味を持つ方は、今の状況を何とかしたいから迷っているのだと思います。一步踏み出しても後悔はないと思います。ぜひ学んで、地域に広げていただけたらと思います。



▲ 抹茶を点てながら、「この日1日は怒らないぞ」と24時間アクトカームしました

※24時間アクトカーム：

実際の生活の中で、「感情はどのようであったとしても、表面的にはとにかく24時間穏やかにふるまう」こと。



## #038

久保沙織 さん

神奈川県海老名市 / フリーランス研修講師、結婚カウンセラー

● Profile ●

息子2人（小3・年長）のママ。昨年会社を退職し、フリーランスとして、講座開催や結婚したい女性の支援を行なっています。



### 怒りを外で我慢、家庭で爆発の悪循環

外では周囲に嫌われたくない、相手に喜んでほしいと自分の正直な気持ちや感情に蓋をして抑え込み、穏やかに振る舞い、その反動で家庭では感情を爆発していました。職場のストレスを家に持ち帰り、家庭では些細なことでもイライラして家族を傷つけてしまうような態度や言動を取ってしまう。そして上手くいかないことがあると自分や相手を責めて、苦しくて辛いのをそれをうまく発散することも昇華することもできず、また自分や相手を責めることを繰り返す日々。

このままではダメだ、状況を変えたい、変わることができたらもっといいことがある、良くなるとアンガー・マネジメントファシリテーター養成を受講しました。

### アンガー・マネジメントとの出会い

アンガー・マネジメントを知ったきっかけは雑誌に掲載されていた「主婦がアンガー・マネジメントの資格を取得した」という内容の記事でした。当時クレーム対応の仕事に関わっていたので、これは仕事に活かせると思い受講しました。

受講してみると、仕事だけではなく子育てでも役立つと思いました。アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座の中で怒りの感情がなぜあるのか、人はなぜ怒るのか、怒りの感情のメカニズム等を学び、「そうだったのか！」ととても腑に落ちました。これまで自分を責めていたけれど、理論的に怒りの感情について考えることができるようになりました。そしてそれを私も伝えて行きたいと思うようになりました。



▲ 次男を出産してすぐ。一番イライラしていた時期



▲ 会社員時代

職場のストレスを家庭で爆発させる日々





# 素直に気持ちを伝えられるようになった

## 実践することで人と繋がることができた

受講後、理解はできたけれど日常の中でトレーニングをうまくできないことが課題でした。アンガーマネジメントには3つのコントロールがありますが、私が躓いたのは1つ目の衝動のコントロール。他の人はどうやって日常の中でアンガーマネジメントを実践しているのか知りたくて日本アンガーマネジメント協会の支部練習会に参加し、関東支部スタッフも経験しました。その中でアンガーマネジメントの仲間と交流し、上手くいったことの共有や苦手な部分の相談をすることでアンガーマネジメントと向き合うことが深まっていったと思います。

元々人見知りで人づきあいを苦手と思っていたのですが、アンガーマネジメントをはじめたことで友だちが増えた気がします。人と付き合う時に気にしすぎてしまうタイプだったのですが、そういう思い込みを取っ払って自分を客観視できるようになりました。

## 子どもとアンガーマネジメント

今でも怒ることはあります。時には上手でない怒り方をするときも。でもそんな時は子どもたちに「今ママ爆発しちゃったね、ごめんね」と謝ることができます。私が余裕がない時は子どもが「ママ、今何度？」とアンガーマネジメントの怒りを温度に数値化するテクニックで落ち着かせてくれることもあります。子どもたちも絵本やアンガーマネジメントキッズ講座を通して一緒に楽しみながら日常の中でアンガーマネジメントを実践してくれているようです。すごく幸せだと思います。

今後やってみたいと思うのは講座だけでなく目の前の人の悩みに寄り添っていくこと。人生の様々な選択肢の中でもアンガーマネジメントは必要だと感じています。アンガーマネジメントを知って明るい気持ちになってくれる人が増えると嬉しいです。

メッセージ



「自分のことは、自分が一番よく分かっている！」以前までそう思っていました。でも「感情」って意外と分からないんです。だからイライラしたり、疲れたり、人間関係がこじれたりする。でも、アンガーマネジメントを学ぶと、感情が湧き出るメカニズムや、その対処方法が分かるんです。自分のことはもちろん、周りのことも大切にできますよ。仲間もたくさんいます！ぜひ一緒に学んでいきましょう☆



▲現在はオンラインでの仕事が多いです



▲アンガーマネジメントキッズ講座が大好きな我が子



#039

久野孝希 さん

京都府京都市 / 研修講師

● Profile ●

企業の管理職や公務員の経験を活かし、研修講師としてアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



（久野孝希さんの  
アンガー・ヒストリー）

子供の頃から短気な性格で  
正義感が強く  
自分が正しいと思っていた

管理職として、  
厳しく怒ることも  
指導だと考えていた

アンガーマネジメント  
に出会う

これまでの怒り癖を  
猛省し、自分の感情を  
俯瞰できるようになった

価値観の違いを認め、  
穏やかな気持ちで毎日  
過ごせるようになった

\\ いいね! /



短気な性格は変えられない

私は幼少期から短気で負けん気が強く、強い正義感から、自分が正しいと思うことは押し通すようなところがありました。それは大人になっても変わらないままでした。

企業で管理職になった頃はパワハラという言葉さえない時代。部下の不甲斐なさにイラつき厳しい表情になったり、怒ることも指導だと考えパフォーマンスで声を荒らげたりする時もありました。言い過ぎたと思うこともありましたが、管理職としてガツンと言っておかなければならないと思っていたのです。

アンガーマネジメントとの出会い

公務員に転職してまもなく母が他界し、七回忌を終えた頃から、私と妹での父の介護がはじまりました。ある日、介護の些細なことで妹と喧嘩になり、思わず手が出てしまったのです。私が帰宅した後、父が「孝希を止められなかったなあ、ごめんな」と妹に言ったそうです。それを聞いて、年老いた親父の心まで傷つけていたことに後悔の念がこみ上げてきました。その半年後に父は他界、私自身仕事でもストレスを抱える状況でした。一周忌を終え、父とよく行った本屋に立ち寄った際、“怒り”に関する書籍が目にとまり思わず購入。友人から「そういうのに興味があるならアンガーマネジメントってあるよ」と教えてもらい、早速ホームページを調べ、安藤代表のアンガーマネジメントファシリテーター養成講座の受講に至りました。



▲ 怒りに振り回されていた公務員時代

強い正義感ゆえに  
「自分が正しい」と思っていた



穏やかで豊かな空気が流れるようになった

## アンガーマネジメントという大切なものを手に入れた

父の介護が人生を見つめ直すきっかけとなり、アンガーマネジメントへと導かれたように思います。これまでの自分の怒りについて猛省し、生き方が変わりました。妹も「お兄ちゃん変わったなあ。よかったなあ」と心から喜んでくれています。

定年後の第二の人生において自分がこの先何をなすべきかを考えていた頃、アンガーマネジメントが飛び込んできて、その答えが見つかった気がしました。研修講師としてアンガーマネジメントを取り入れた人材育成に携わろうと新たな目標ができたのです。大切な気づきが心に芽吹き、丁寧に磨くと光り輝き、今も成長し続けています。

## 自分らしく生きる、笑顔になれるような生き方をしたい

人生、時に別れや辛いことがあります。それでも、今は穏やかで豊かな空気が流れていると感じます。イラっとすることもあるけれど、無駄な怒りに振り回されることは無くなりました。

ハッピーなことは盛り沢山。毎日の散歩は四季のうつろいを五感で感じながら小さな変化を見つけることが楽しく、ときには新たなアイデアも浮かぶ時間、プチ家庭菜園での土いじりも心が癒やされるひとときです。朝目覚めて感謝、夜寝る時にも「今日も色々あったけど無事に過ごせた」と感謝できる自分になりました。これからも多くの人にアンガーマネジメントを伝え喜んでほしい、そしてアンガーマネジメントが実践できる人や仲間が増えてほしいと願っています。

アンガーマネジメントに出会えて本当によかったです。



▲ 家庭菜園や癒しの散歩コース



▲ 日本アンガーマネジメント協会  
関西支部イベント2022にて



▲ 職場の一コマ

メッセージ



「怒ることは悪いことではないです、怒ってもいいのです」、最初こんな声をかけてもらい、アンガーマネジメントを本気でやろうと決めたあの日。「怒るって大人げない、みっともない、怒りの感情は自分でどうすることもできない」、ではなかったのです。多くの仲間とつながり、学びを深めるたびに笑顔が増えました。アンガーマネジメントと出会えたことに感謝しています。心身ともに健康な人生を歩み続けるヒントがここにあります。



▲ やってよかった  
アンガーマネジメント



## #040

小田 林 皇江 さん

栃木県宇都宮市／キャリアコンサルタント、研修講師

### ● Profile ●

学生や求職者の就職活動のサポートや、企業で新入社員・若手社員～管理職へ向けて研修も行っています。



## 人と違うことはいけないことだと思い込んでいた

大学に入るまで気が付かなかったのですが、私は周囲と文字の見え方が違うようです。小学生の頃、みんなと同じように教わっても私だけ理解できず、先生に「どこがわからないの」と聞かれて見えているまを説明しても伝わらず、結局「変なことを言う子」と言われるようになりました。子どもだった私はそれがイヤで「自分が感じたまを口に出すのはダメなこと」と思い込んでしまいました。今でも「どうしたい?」「どう思っている?」と聞かれると、言っているのか不安になり、思ったまを口に出すことが苦手なのは、その時の癖が根強く残っているからかもしれません。人と違うことはいけないことと思い込み、多数派に合わせようと周囲を観察し、我慢すれば上手くいくと考え、結局我慢しすぎて疲れると、人間関係をリセットするようにその場所から逃げ出す癖がついていました。

## 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との出会いはインターネットでできるアンガーマネジメント診断でした。同僚が教えてくれ、その場にいた5名くらいで行ったところ、診断は6タイプあるのですが私だけ違う結果だったのです。その頃「周囲と同じになりたい!」という願望が強くなっていた私は「私もそれになりたい!」と自分の結果が嫌でモヤモヤ。診断のタイプに良いも悪いもないのに、自分が好きではなかったために他の人の結果が良く見えたのだと思います。けれど、そのことがきっかけでアンガーマネジメントを意識するようになりました。そしてキャリアアップを目指す中で何か学びたいと考えた時にアンガーマネジメントファシリテーター養成講座に申し込みました。



▲ 子ども時代



▲ 学生時代

ずっと人と違う自分が嫌いだった

（小田林皇江さんのアンガー・ヒストリー）

感情や思いを隠し、我慢するのがいいことと  
思っていた

人の顔色を見て行動しては人間関係に疲れて  
逃げ出していた

アンガーマネジメントに出会う

自分の感情や価値観は否定しなくてもいいんだと  
知ることができた

後悔しない方法を選べるようになった!

\\ いいね! /





# 人と違う自分を受け入れることができた

## 自分が自分を受け入れていないと気付いた

アンガーマネジメントでは日々怒りの記録を取るトレーニングがあるのですが、何も考えず我慢してやり過ごす癖がついていた私は最初を書くことができませんでした。そして後から思い出してモヤモヤ。その後、日本アンガーマネジメント協会の支部で行っている練習会へ参加したときに「思い出したときにモヤモヤや違和感を書いてもいい」と言われ、やっと書くことができるようになりました。その後も練習会や日本アンガーマネジメント協会の他の認定講座を受講していく中で、人とは違う意見を言っても否定されない体験が増えていき、今までの自分を受け入れられるようになった気がします。そのおかげで自分にはない価値観を持っている人にも合わせなくてはと思いついて苦しくなっていたことにも気づくことができました。

## 生きづらさは改善できる

今でも、周囲と違うことや誰かの何気ない言葉に「自分はダメだ」と思って苦しくなることがあります。アンガーマネジメントを学んでからはどうやってマイナスな状態から浮上するか考える力と使えるテクニックが身に付きました。ゆっくりかもしれませんが、少しずつトレーニングができていますと感じます。

人と同じであろうと自分を否定し「なんでこんなに生きづらいのだろう」と思っていました。今は「生きづらさは自分で作っていた」と感じます。自分を受け入れることは周囲を受け入れることにつながる。そして思考や行動を変えていくと周囲との関係も変わっていくと、今は思います。

もし生きづらいつと感じている誰かがいたら、それは改善することができるよ、と伝えたいです。すぐには無理かもしれないけれど、継続していれば少しずつでも楽になる。アンガーマネジメントを伝えることで少しでも人生を楽しむ人が増えると嬉しいです。

メッセージ



何かをはじめるとは自分を変えることです。自分に自信がないと「どうせ自分なんか」と思ってしまうこともあります。その言葉の裏には「変わりたい」という気持ちがあるかもしれません。

アンガーマネジメントは心理トレーニングです。トレーニングなので続けていれば少しずつでも上達します。一人ではできているか不安になるかもしれませんが、仲間がいると心強いです。一緒にぜひアンガーマネジメントをしませんか？



▲ 日本アンガーマネジメント協会  
関東支部 親子イベント 2022 年



▲ アンガーマネジメントティーン  
講座を行いました



▲ 日本アンガーマネジメント協会  
カンファレンス大会会場 2022 年

## 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](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.5

発行：2023年8月22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・奈佐利久・奈田由・森戸加代子・川崎昌子

Copyright © 2023 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. 5



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/>