

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. 6

私ができる=他人もできると思い込み
そのギャップにイライラする日々



自分の常識≠他人の常識が
しっくりきて感情が楽になる

おだやかに見えて、
実は自分の内側ではイライラしていた



周囲に流されずに、
生きていけるようになった

自分が我慢してやり過ごせば、
物事が解決すると思っていました



相手を尊重し、認めることで相互関係が向上、
課題も解決する

ストレスをため込み、自分の中に
怒りを募らせイライラしていた



今出来ることを楽しみながら、
毎日を過ごすことが出来るようになった

他人は気にしないミスが許せずイライラ



失敗を笑って許せるようになった

怒りの連鎖を考えず自分本位に
感情をぶつけていた日々



感情のコントロールをすることで怒りを消化、
モヤモヤ解消で人生が幸せに

子どもの個性をもっと伸ばすために



力を注いだ部分をほめてもらえた

怒りを使うってどういうことなの?と
疑問に思っていました



自分と周りの人との違いを認め、
多様性を受け入れる

はじめに

「アンガーマネジメント※1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※2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

#041	私ができる=他人も出来ると思ひ込み そのギャップにイライラする日々	3
	東京都大田区/山口美紀さん	
#042	おだやかに見えて、実は自分の内側ではイライラしていた	5
	兵庫県三田市/三谷文夫さん	
#043	自分が我慢してやり過ごせば、物事が解決すると思っていました	7
	東京都品川区/青山真理さん	
#044	ストレスをため込み、自分の中に怒りを募らせイライラしていた	9
	愛知県刈谷市/飯久保幸彦さん	
#045	他人は気にしないミスが許せずイライラ	11
	長崎県佐世保市/竹田真璃さん	
#046	怒りの連鎖を考えず自分本位に感情をぶつけていた日々	13
	群馬県伊勢崎市/奈佐利久さん	
#047	子どもの個性をもっと伸ばすために	15
	アメリカ合衆国オレゴン州/川俣真美さん	
#048	怒りを使うってどういうことなの?と疑問に思っていました	17
	茨城県守谷市/松浦 備さん	



#041

山口美紀さん

東京都大田区／フリーランスのエンジニア

● Profile ●

フリーランスのエンジニアです。「まずは地元から！」と地域にアンガーマネジメントを広める活動をしています。



（山口美紀さんのアンガー・ヒストリー）

自分が出来ている事は他人も出来ると思いつき、なぜ出来ないの？とイライラする日々

きっかけは子供に怒りの感情が悪影響を及ぼすと嫌だなと思ったこと

アンガーマネジメントに出会う

自分ではなく、他人の物差しで測れるようになり、イライラが激減

怒りの頻度も強度も低くなり、結果自分も楽になる

\\ いいね! /



自分が出来ている事は他人も出来ると思いつき込んでいた

以前の私は「なぜ？」と自問自答し、周りに不満を募らせ、とてもイライラしながら日々を送っていました。仕事で自分が出来る事を他人が出来なかったり、自分のペースに合わなかったりする人に対してイライラし、特に自分が出来ていて上司や目上の人が出来ていなかったりすると不満を募らせる日々でした。当時の私は「周りが私に合わせるべき」と考えていて「なぜ私のやっている事がわからないの？」「私が出来るからあなたも出来るでしょ？」と自分が出来る事＝他人も出来ると思いつき込んでおり、そのギャップに怒りの感情を募らせていました。

アンガーマネジメントとの出会い

仕事でイライラや不満を募らせる日々を過ごしていた私は同時に子育てもしていました。出産を経て、子供が2歳ぐらいになったとき、ふと仕事での感情が子供に影響したら嫌だと思い、「怒り」「子供」のキーワードでネットサーフィンをしているときに偶然、「アンガーマネジメントキッズインストラクター」の養成講座を見つけ自然と受講申し込みをしていました。そこで3重丸の話がとても共感でき、自分の怒りを考えるきっかけをもらった気がしました。

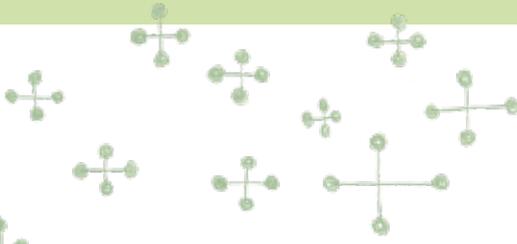


イライラの発散は海に潜ることでした。新婚旅行で行ったタヒチの海



◀試合中もいつもイライラ。動けないチームメイトや笛の下手な審判にもイライラ

私が出来る＝他人も出来ると思いつき込んでいたそのギャップにイライラする日々



自分の常識 ≠ 他人の常識が

しっくりきて感情が楽になる

「自分の常識 = 他人の常識」ではないと思えるようになった

アンガーマネジメントと出会ってから最も大きかったのは「自分の常識が他人の常識ではない」事がしっくりくるようになった事です。また、それにより多少の事では動じなくなりました。以前は自分が出来ることを他人が出来ないとき、なぜ?と思っていた事が「自分の物差し」で図るのではなく、「他人の物差し」で図れるようになったような気がします。

以前は0or100でしたが、今は0～100のように幅を持たせてことでイライラが激減しています。また、子供にも良い影響が出ていると感じています。私は小学5年の我が子をアンガーマネジメントキッズ講座の練習相手にしていますが先日、「おかあさん、カツカレー美味しかったけど、次からはカツとカレーとご飯は分けてだしてほしいな」と、相手を褒めて、そして自分の要求もきちんと伝える事が出来た我が子に、とても感動してしまいました。

自分の感情が楽になりますよ

以前は怒りでイライラが募りとても苦しかったです。自分が出来るのになぜ他人は出来ないの?と怒りを募らせていました。今もイライラする事はありますが、その頻度も強度もとても低くなっています。これまでたくさん怒りの感情による失敗を経験してきました。しかし、アンガーマネジメントを学んでいくうちに周囲へも共通言語としてアンガーマネジメントが浸透していきます。その結果、自分も楽になり周囲も楽になっているのではと感じます。



▲ 小学校でのアンガーマネジメントキッズ講座



▲ アンガーマネジメントキッズ講座デビュー(府中のイベントで)

メッセージ



社会は今、多様性が求められる世の中になっています。他者との違いにギャップを感じそこにストレスを感じる事が多くなっていくように思います。私もそうでしたがアンガーマネジメントを学ぶことで、多様性が求められる社会へ適応するためのストレスを少し解消できたのかなと感じます。学ぶことで全て解決できませんが、今よりは楽になると思います。



▲ ママさんの関東大会で優勝。試合中にイライラすることもかなり減りました



▲ アンガーマネジメントの仲間と遠足に行ったとき



#042

三谷 文夫 さん

兵庫県三田市 / 社会保険労務士

● Profile ●

社会保険労務士をしながら自治体や大学、企業などで幅広くアンガーマネジメントを伝えています。



（三谷文夫さんの
アンガー・ヒストリー）

自分の内側に怒りをため、
我慢しながらも、
物に当たることもあった

仕事に集中したい時期に
子育てでイライラする
こともあった

アンガーマネジメント
に出会う

八方美人をあらため、
嫌なことは嫌と
言えるようになった

周囲に流されずに、
生きていけるように
なった

\\ いいね! /



怒りをぐっと我慢しながら、 物に当たることもあった

元々の私は、あまり怒る方ではありませんでした。自分の意見はあまり言わない方で、友人からは「おだやかだね」と言われることが多かったと思います。ただ、自分自身にイライラすることがあり、自分の内側に怒りをためることが多く、ぐっと我慢するタイプでした。大学卒業後、資格試験の勉強をしていた頃、何かモヤモヤしたものがあ、実家の壁に穴をあけたこともありました。物に当たる、よくない怒り方でした。アンガーマネジメントを学んでから、当時の自分を振り返り、あれって我慢していたのかなと気づきました。

アンガーマネジメントとの出会い

ある心理系の資格の養成講座で、同じグループにいた方が、その時アンガーマネジメントも学ばれていて、「こういうものもあるよ」と教えてもらいました。その時は、あまり興味を持たなかったのですが、それから1～2年後、自分の研修項目の中にアンガーマネジメントを取り入れてみようと思いました。ちょうど、社労士事務所を開業して2年目のことでした。仕事に集中したい時期でしたが、子どもが3人、ちょうど4人目が生まれる頃で、子育てでイライラすることが多かったことも、アンガーマネジメントを学んでみようと思ったきっかけでした。



▲ トレーニング中の三谷さん



▲ 子どもの保育園でのイベントでバンド演奏

おだやかに見えて、
実は自分の内側ではイライラしていた



周囲に流されずに、生きていけるようになった

嫌なことは嫌と、 上手に線引きが出来ようになった

私は元々八方美人で遠回しな言い方をしがちでしたが、アンガーマネジメントを学んでから、嫌なことは嫌とはっきり言えるようになりました。子育てや家事についても完璧主義をやめて、「出来る時に出来る人がやればええやん」と思えるようになりました。また、自治体やPTAなどで講演させてもらったことで、「あのアンガーマネジメントの人」と地域コミュニティの中である程度認知してもらえるようになりました。

人生にメリハリをつけてくれる アンガーマネジメント

アンガーマネジメントファシリテーターの資格取得後、日本アンガーマネジメント協会に公募のあった講演に登壇したり、アンガーマネジメント入門講座など各種講座を開いたりしてきました。最近は自治体や大学、企業からの研修や講演などに登壇しています。昨年、アンガーマネジメントコンサルタントの資格を取得したので、今後は1対1での個人セッションの依頼があれば、是非チャレンジしていきたいと思っています。

私にとってのアンガーマネジメントは、ふと立ち止まれるもの。一旦立ち止まることによって、客観的に自分を見られる、そしてあとから振り返られるツールです。何もなければ、ダラダラと過ごす毎日に、立ち止まる瞬間を与えてくれるもの、人生にメリハリをつけてくれるのが、アンガーマネジメントだと感じています。「周りに流されずに生きられる。何でこんなことを思ったのだろうと振り返られる。次こうしようと考えられる。周囲に惑わされずに進んでいける」こんな風にアンガーマネジメントを身につけると、自分が生きていく中で幸せになると感じています。



▲ 日本アンガーマネジメント協会
関西支部イベントにて



▲ 各種講座や研修の風景 ▲

メッセージ



私は、自分の研修メニューのひとつとしてアンガーマネジメントが不可欠なものになっています。アンガーマネジメントを日々実践していると、自分の至らなさに気付くことも多々ありますが、それもまた新たな発見、研修のネタになって話に深みが出ると思っています。実は、自分の感情と上手く付き合えるようになっていけると同時に、周りの人も幸せにできるのがアンガーマネジメント。アンガーマネジメントの世界へようこそ！





#043

青山真理さん

東京都品川区／会社員(教職員)

● Profile ●

20年程の高校教師としての経験を基に、現在は全国の学校や教育機関と連携しながら講演活動・教育の協働活動を行っています。



（青山真理さんのアンガー・ヒストリー）

教師として保護者や地域の方々との会話で「どうして？」と思うことが多くイライラがつのる

対話の中での関係性が築けず、解決や相互理解にも至らないため悶々と過ごす

アンガーマネジメントに出会う

自分が我慢してやり過ぎれば良いと思っていたことが、相互理解に繋がっていないことに気づく

相手へのリクエストをきちんと伝えることで、お互いの信頼関係が築けるようになる！

\\ いいね! /



イライラが無くならない日々イライラ

教職員の仕事柄、生徒のみならず保護者の方や地域の方々との会話も多いのですが、元々の体育会系の上下気質を強くもっていることから、相手の話に「なんで?」「どうして?」を強く感じていました。反面、自分が相手にどう見られるかなども気になり、自分さえ我慢してやり過ぎればその場は収まる、とも思っていました。その結果対話で解決まで結びつかないことも多くて悶々とし、日々の生活でも些細なことでイライラがつのるようになっていました。

アンガーマネジメントとの出会い

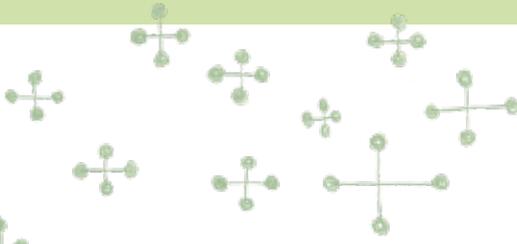
職場の研修でアンガーマネジメントファシリテーターを取得することとなり、それまで「怒ったら6秒待つ」などは聞いたことはあるものの、実践までには至らなかったため、心機一転学びを深めようと思いました。実際にアンガーマネジメントを学んだことで、怒りの感情が芽生えた時に、理性を十分に働かせることで、怒りに対して上手に対応し易くなるということが理解でき、自分でもコミュニケーションの場で、「我慢すること」から「相手に上手く伝えること」にチャレンジしていくことができるようになっていきました。

また、生活の中でも怒らなくていい場面で結構イライラしていたのだな、と気づけたことで、気分転換などで上手く調整して日常のイライラを減らすことができ、心にも余裕が生まれたと思います。



▲ 卒業式で生徒たちと笑顔の記念写真にたどり着くまでは…

自分が我慢してやり過ぎれば、物事が解決すると思っていました



メッセージ



アンガーマネジメントを学ぶことで、イライラしていることにイライラしている自分が格段に減り、以前より自分を好きになれたと思います。その結果、自分の中に余裕が生まれ、対話でも双方向でのコミュニケーションを目指すことにより、より周りの人も好きになるという好循環が生まれました。

アンガーマネジメントは使うことで上達することも日々の中で実感しています。もし、「今までの自分を変えたい」と思われたなら、ぜひ一緒に学びましょう。

ピンチがチャンスと思える

学校という職場は時には頭ごなしに“学校が何とかして”、と問題解決を持ち込まれることもあります。今までの私は「ピンチだから我慢」と波風たてずにやり過ごすことが多かったと思います。アンガーマネジメントを学んでからは、「ピンチをチャンスに」と捉え、こちらのリクエストも積極的に伝えることを取り入れたところ、どういう方向に進みたい、という未来志向の対話が増え、互いにできる部分では譲歩し合えるようになり、結果的に課題の解決や相互理解ができるケースが増えてきました。更にそのことで自分自身も充足感が得られるようになったのが嬉しい変化です。

また、子供達と接する場面でも、「何でそうしたの?」という原因追求の視点から、「自分だったらこう思うよ」という相手を直接責めない視点への変化がありました。そして時には自分が間違っているときにはきちんと謝ることで、子供との距離もグッと縮まることも増えたと思います。

自分も相手も幸せに

子供たちと接していると、まずは自分をさらけ出すということが、相手の存在を認め相互理解にも繋がるということを実感します。色々な背景の子供たちがいる中で、以前の自分のように己の尺度だけで何でも測ろうとするのは難しいのだと最近特に思います。大人でも同じことで、相手が理解できなければ、前向きに進むことが難しいことしばしばです。

お互いのリクエストを持ち寄ってすり合わせることで、「自分にとって相手にとっても共に幸せになれる方向へ進める」と思います。そうすることで怒りの連鎖が断ち切れれば、私にとっても嬉しい限りです。



▲ 今では教育機関、教員、保護者、生徒たちに怒りのコントロールについて講演しています

相手を尊重し、認めることで相互関係が向上、

課題も解決する



#044

飯久保幸彦さん

愛知県刈谷市／介護士

● Profile ●

介護士として働きながらアンガー・マネジメントを伝える活動をしています。趣味はマラソンとウクレレ演奏。

飯久保幸彦さんの
アンガー・ヒストリー職場の理不尽な怒りに
翻弄され、ストレスを
抱えていた自分の中に怒りを募らせ
イライラし、物に
当たることもあったアンガー・マネジメント
に出会う自分の怒りを見つめ直し
客観的に見ることが
出来るようになった今出来ることに目を向け、
楽しむことが
出来るようになった

\\ いいね! /



怒りの被害者であり、加害者でもあった私

私自身、怒りの被害者であり、加害者でもあったと自覚しています。以前の職場で、上司から理不尽な怒り方をされたり、同僚から怒りの矛先を向けられたりすることもしばしばあり、怖くて辛い経験をしたことがありました。本当に会うのも嫌、視界に入るのも嫌になるくらいでした。どうして自分にだけ当たってくるのだろうと思っていました。

反対に、自分もイライラしやすい方でしたので、職場のストレスから怒りを募らせて物に当たってしまい、あとで「しまった！」と後悔することもありました。また、車の中や誰もいない屋外などで大声を出すこともありました。

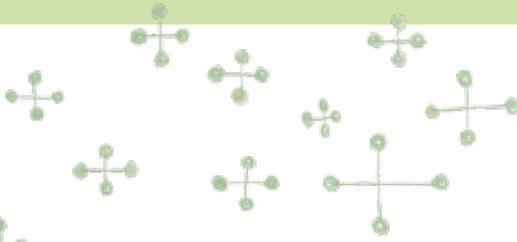
アンガー・マネジメントとの出会い

今から4年前の2019年。当時の私は職場で、特に強くイライラしていたことを記憶しています。その8月、職場に置かれていたアンガー・マネジメント入門講座のチラシを見て、講座を受講しました。受講後「これは、今の私に必要なものかもしれない」と直感的に感じました。また、日本アンガー・マネジメント協会の安藤代表理事の書籍を本屋で見かけて購入し、興味深く読み進めていたところでした。この2つが重なり、その年の12月にアンガー・マネジメントファシリテーター養成講座を受講することに決め、2020年2月に無事資格を取得しました。



▲ New York のマラソン大会にて

ストレスをため込み、
自分の中に
怒りを募らせイライラしていた



メッセージ



私のアンガーマネジメントとの出会いは、大げさかもしれませんが、人生の分岐点だったように思っています。以前の私は、自分の思うようにいかない場面や想定外の出来事にぶつかるたびに、どうすればよいかわからず、イライラを募らせていました。そんな私も少しずつ、自分の怒りとつきあうことができるようになりました。一緒に取り組んでみませんか。

自分の怒りを、客観的に見ることが出来るようになった

資格取得後も、自分自身の怒りとの闘いは続きました。職場では、もう少しで虐待事件を起こしていたかもしれないという危ない場面もありました。日々アンガーマネジメントに取り組みながら、徐々に自分の怒りを把握出来るようになりました。「Aがだめな場合もあるから、Bの場合も想定しておこう」とか「相手にも事情がある。相手と私の常識は違う」と考えられるようになり、以前と比べて想定外の出来事にイライラすることが減りました。また、引き受けたくない依頼に対して、以前はイライラしながら我慢して引き受けることもありましたが、今では、上手に断ることが出来るようになりました。

出来ることに目を向けて、一歩ずつ前進！

これまでコロナの影響もあり、仕事の合間を縫ってオンラインでアンガーマネジメント入門講座を開催してきました。また2023年度は東海支部の勉強会スタッフをするなど、無理のない範囲でコツコツ活動を続けています。今後は、介護や福祉に携わる同じ業界の方にアンガーマネジメントを伝えられたらいいなと思っています。介護の仕事は不規則で、以前は人と約束出来ないことがストレスになっていましたが、一人でも練習が出来るマラソンやウクレレ演奏の時間を楽しみにしています。もちろん、日々上手い出来ないこともあります。でも、上手い出来ないことを周りの人や環境のせいにするのではなく、出来ることは何かと考えて行動する方がいいと気づき、自分自身が変わりました。少しずつ前へ進めるように、怒りを上手にコントロール出来るようにこれからもアンガーマネジメントに取り組んでいきたいと思っています。



▲ 別府大分毎日マラソン大会



▲ 長野マラソン



▲ 趣味のウクレレ演奏



▲ 日本アンガーマネジメント協会東海支部での活動風景

今出来ることを楽しみながら、
毎日を過すことが出来るようになった



#045

竹田真璃さん

長崎県佐世保市／講師業、ハンドメイド作家

● Profile ●

英語を使った仕事をしながら、マルシェ主催やハンドメイド作家をしています。



他人は気にしないミスが許せずイライラ

（竹田真璃さんの
アンガー・ヒストリー）

自分の小さなミス
許すことができずに
イライラ

イライラを家庭に
持ち帰り夫や
物に当たってしまう

アンガーマネジメント
に出会う

ミスを笑って
許せるようになった

自分も周囲も
変わった！
生きやすくなった！

\\ いいね! /



完璧にできない自分にイライラしていた

以前の私は、他の人は気にしないような少しのミスをした自分自身を許せずイライラしてしまうような完璧主義でした。職場でイライラして、それを家庭に持ち帰り主人に当たってしまったり、物に当たってしまったりすることもありました。

そしてそれは自分自身だけではなく、人に対しても「これくらい出来て当たり前」「こんなこと常識」「こうするべき」がとて強かったように思います。

アンガーマネジメントとの出会い

元々資格を取得することが好きだったため、何か心理的な資格の勉強をしたいと考えていた中でアンガーマネジメントを見つけました。アンガーマネジメントという言葉は聞いたことがあるというくらいの認識でした。自分のイライラをどうにかしたいというよりは、スキルアップしたい、資格を取りたいというところからの出発でした。

最初は「資格だ！」という気持ちが強かったのですが、気になったことは調べる質なので、色々調べていく中で自分に必要な学びだと感じるようになり、無料相談会に参加しました。

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座は費用もかかるし、自分にできるか不安もあったのですが、無料相談会で対応してくれた方がとても素敵で、具体的に自分の考えていること、やってみたいこと、どうなりたいか等を相談でき、自分にあった講座を見つけることができました。



▲ 主人と仲良さそうに写っていますが、ことあるごとによく喧嘩していました



失敗を笑って許せるようになった

「柔らかくなった」と言われるようになった

コロナ禍だったこともあって、受講はオンラインで行いました。自分に身に付けることができるのかと不安もありましたが、動画を繰り返し見ることができ、しっかり学ぶことができたと思います。そしてオンラインではありましたが、一緒に学ぶ方がいたのも心強かったです。今でもアンガーマネジメントの勉強会等でお顔を見かけると嬉しくなります。

アンガーマネジメントをはじめて周囲からは柔らかくなったと言われることが増えました。特に変化を感じてくれたのは主人です。先日主人が間違えて水をこぼしてしまったときに「廊下の掃除ができてよかったね！二人で一緒に掃除できたね」と言ったら主人から「以前なら怒ってたね。アンガーマネジメント勉強してよかったね」と言ってくれました。確かに以前の自分なら「仕事増やさないで！触らないで！」と怒っていたと思います。アンガーマネジメントを学んで良かったと思った出来事でした。今でも小さな自分のミスを許せないときもありますが、そんな時は相手に「これってどう思う？」と聞いてみます。そうやって「まあいいか」を増やしています。

地元からアンガーマネジメントを広めたい

アンガーマネジメントファシリテーターとなった後、新鮮なうちにとアンガーマネジメント入門講座を開講しました。これからも定期的に講座を行っていきたくて考えています。そして関連する資格も取得していきました。夏に行われたアンガーマネジメント親子イベントには予定が合わず残念ながら参加できなかったのですが、来年は参加したいと思います。私自身がアンガーマネジメントを学んでよかったと思うように、アンガーマネジメントを伝えることで過ごしやすい社会にしていければいいなと思い日々活動しています。



▲ 講座時の写真

メッセージ



自分だけでなく周りの人も良い方向に変わったので、アンガーマネジメントを学んでよかったと思います。

怒りのコントロールだけでなく、生き方が楽になりました。

イライラの原因はなんだろう。なんで自分を許せないんだろう。怒りで悩んでいる方に、ぜひアンガーマネジメントを受けていただきたいです。



▲ 私の魔法の言葉でもあるペットのロッピーです



#045

奈佐利久 さん

群馬県伊勢崎市 / 会社員 & セミナー講師

● Profile ●

アンガー・マネジメントとマインドフルネスを軸に、感情のコントロールの研修・講演活動をしております



（ 奈佐利久さんの
アンガー・ヒストリー ）

戦う管理職を演じ、
怒りを周囲に
ぶつける日々

部下から
「ついていけない」と
言われ青天の霹靂

アンガー・マネジメント
に出会う

社内や家庭で
アンガー・マネジメントが
共通言語になり伝わる

「6秒待ったの？」等、
共通言語で会話できる

\\ いいね! /



思わぬ部下からの反発。怒りをぶつけることも必要と信じていた「感情しくじり先生」

ある日突然、信頼していた部下から「あなたにはついていけない」と言われショックで何も手につかなくなりました。自分が怒りっぽいことは元々自覚していましたが直接部下を厳しく叱責するようなことはできる限り避けていたつもりでした。ただ管理職になりたてだった当時の私は「怒ることで自分の部下や部署を守れるなら」、「相手が自分の考えを理解してくれば」と、自分のためではなく部署や部下のために怒っていると信じ、「戦う管理職を演じて守る」という名目で、その結果で怒りを連鎖する悪影響などは全く考えずに、自分本位に感情を周囲にぶつけていました。部下からの言葉は正に青天の霹靂で、「なぜ？」と全く理解できず、これまで守ってきたつもりで怒っていたことを理解されず、すごく落ち込んでしまいました。

アンガー・マネジメントとの出会い

元々研修マニアだったこともあり、アンガー・マネジメントとの出会いはよく受講するセミナー講師の先生がきっかけでした。部下から「ついていけない」と言われ落ち込んでいた私ですが、その講師がアンガー・マネジメント体験講座を開催すると聞き、これだと思い受講したのを今でも覚えております。その講師でなければアンガー・マネジメントには出会っていなかったかもしれず、私にとっては自分を変えることになったきっかけでした。

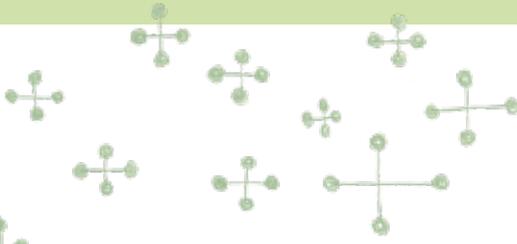


▲ 出張先のスイスにて



▲ 学童女子ソフトボール監督時代

怒りの連鎖を考えず自分本位に感情をぶつけていた日々



感情のコントロールをすることで 怒りを消化、モヤモヤ解消で人生が幸せに

共通言語で周囲と会話でき、 共通認識が伝わっていく

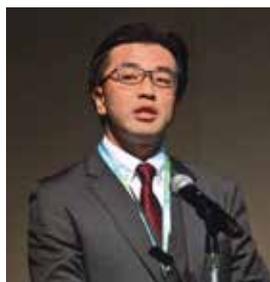
アンガーマネジメント応用講座を受講したことで、30日間のトレーニングを通してアンガーマネジメントが定着することが実感できました。更に学びを深めるため、アンガーマネジメントファシリテーターを取得し、今は研修や講演、講座でアンガーマネジメントをお伝えする機会も増えました。

アンガーマネジメントと出会い、今もっとも感じるのは職場や家庭でも「アンガーマネジメントの言葉が共通言語となり、周囲に伝わっていく」ことが嬉しいと感じる事です。自分自身も正直100点とは程遠いとは思いますが、特に物を壊すことが格段に減ったなどの大きな変化を実感し、以前よりは怒らなくなった気がします。

また、家庭でも息子や娘とアンガーマネジメントの言葉で会話を繰り返すうちに、「6秒待ったの?」とか、「それって自分にとって変えられるの?重要な?」などと共通言語で会話できるようになったのは、とても嬉しい変化でした。

人生の51%が楽しければ幸せ。がモットー

私は上手に自身の感情のコントロールができるようになれば、結果として嫌なことが減って楽しいことが増えて人生が楽しくなると思っています。私のモットーは「人生の51%が楽しければ幸せ」です。アンガーマネジメントを通してうまく自分の怒りを消化でき、モヤモヤが解消できれば「自分の楽しいことが増える」=「自分の人生が幸せになる」に繋がり、楽しいことが半分以上になれば、最後に自分の人生は楽しかったと思えるのではないのでしょうか?そして共通言語としてのアンガーマネジメントが広まることで、皆さんと一緒に笑顔の増えた楽しい人生を過ごせるように、自分も活動を続けていきたいと思っています。



▲ 国際フォーラムでの講演
(2023年)



▲ 高校PTAの保護者向け
講演会にて(2022年)

メッセージ



アンガーマネジメントをお伝えする立場となり、講座や講演、研修を通してアウトプットさせてもらえる機会が増え、それが自然と日々の勉強に繋がっています。アウトプットすることはとても重要と感じていますので一石二鳥といった感じです。また、日本アンガーマネジメント協会の活動を通して一緒に勉強する多くの同志もできました。「怒りで悩んでいたのは自分一人ではない」と感じることができます。これを機にあなたも学んでみませんか?



▲ 幼いころの子供たち
この写真で6秒待てます



#047

川俣真美 さん

アメリカ合衆国オレゴン州 / 講師

● Profile ●

アメリカで塾講師をしながら、オンラインを中心に海外在住の方にアンガーマネジメントをお伝えしています。



子どもの個性をもっと伸ばすために

（川俣真美さんの
アンガー・ヒストリー）

子どもたちの
良いところを
伸ばしたい！

もっと上手に
コミュニケーションが
できるといい

アンガーマネジメント
に出会う

子どもだけでなく
大人に伝えたい
親子でやってほしい

世界中から
受講申し込みがあり
輪が広まった

\\ いいね! /



上手にコミュニケーションができるといい

私自身は元々怒りっぽい方ではなく、どちらかというと怒らない方だと思っています。「怒っても仕方ないよね、怒ってかえって嫌な思いをするから怒らない」と考えていました。そんな私がアンガーマネジメントを学ぼうと思ったきっかけは、自分の子どもを育てる中で、子どもたちが上手にコミュニケーションをできるようになったらいいなと思ったからです。

社交性がある子だったので、良いところをもっと伸ばしてあげたい、そのためには何が必要かを考え、日本アンガーマネジメント協会の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を受講しました。

アンガーマネジメントを学んでみて

元々アンガーマネジメントというものは知っていたので、アンガーマネジメントがコミュニケーションに有効だと思っていました。実際資格を取得して子どもたちにアンガーマネジメントを伝えていく中で、受講してくれた子どもたちの気づきや変化に嬉しくなる一方、これは子どもだけではなく親子でやってほしいと思うようになりました。子どもがアンガーマネジメントを学んで帰っても、

お家で大人たちも一緒にアンガーマネジメントをやらないと続かなくなってしまう。だから親にも伝えられるようになりたいと思い、アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講しました。



▲ 日本アンガーマネジメント協会関東支部で活動していた頃（北区イベント）

◀ この子達の笑顔を守ろうと思ったことがなるきっかけだった

Mami Kawamata



力を注いだ部分をほめてもらえた

「こうなったらいいな」が叶った

自分の子どもたちの良いところをもっと伸ばしたいと思ってはじめたアンガーマネジメント。サッカークラブのトライアウト（入団テスト）を受けて合格した時に、コーチから「彼のコミュニケーション力がチームに必要」と評価されとても嬉しかったです。

試合でファールをされてもアンガーマネジメントの落ち着くテクニックを私に見せ、まるで「僕は大丈夫だよ」と言っているようにユーモアを交えた仕草をして周囲もポジティブにしてくれます。怪我をすることも多いけれど、できないことは受け止めどうしたらいいのかを考えている様子を見ると、これもアンガーマネジメントの力かなと思います。

私にできることをして世界中に広げたい

コロナ禍で大変なこともありましたが、いい変化もありました。その一つがオンラインでアンガーマネジメントを伝えられるようになったことです。口コミで少しずつ広がり、アメリカだけでなくヨーロッパやアジア在住の方からも申込があります。お子さんの受講希望があると親御さんにも受講をお勧めしています。住んでいる地域により怒りの表現方法は違いますが、アンガーマネジメントのトレーニングはどこにいても有効と感じます。アンガーマネジメントは1回受講ただけでマスターできるものではないので、何度も参加してくれる方がいるのも嬉しいです。一緒に変化を見守ることができるのが喜びです。

そしてオンラインで日本アンガーマネジメント協会や支部の勉強会に参加できたことも良かったです。少しずつ対面が復活して参加できる機会は減りましたが、それは私の力では変えられないこと。だったら自分にできることをやろうと考えることができ、私自身がアンガーマネジメントを続けていることで良い影響を受けているなと感じました。

これからも自分にできる形でアンガーマネジメントを広めていきたいと思っています。

メッセージ



アンガーマネジメントを学び、怒りを悪者扱いするのではなく、大切な感情として学びを深めていくと、素敵な発見が沢山あります。学ぶのに遅いなんてことはありません。私のように海外からでも仲間と共に学んでいきます。一緒に沢山の素敵な発見をできたら嬉しいです！



▲庭でブルーベリー収穫。オレゴンの豊かな自然に囲まれていることも自分にご機嫌でいられることの一つ



▲積極的に審判にもコミュニケーションとっています



#048

松浦 備 さん

茨城県守谷市／会社員

● Profile ●

一般企業に勤める傍らで、地域や学校などに向けてアンガーマネジメントを伝える活動をしています。



研修ではあえて怒ることもトレーニング

新卒で入社後の初めての研修は、正にドラマに出てくるような怒られてばかりの厳しいもので、当時正直ビビっていたのを今でも思い出します。そして数年が経ち、自分が教育担当に従事してからは、「あえて怒る」ということを用いながらの研修に、正直使い方が本当に合っているのかな？と感じることも多くありました。教育担当をしていた時には仕事で怒りの感情を使いすぎて疲れてしまうことが多く、家庭では怒ることが少なかったと思います。しかし研修部門から別部門へ移動すると一転、元々剣道部で培った体育会系の血と自分も親から厳しく育てられた経験とが混じり合い、子供の名前を必要以上に大きな声で呼んで威嚇するなど、良かれと思って怒りに興奮している自分がいました。

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は教育担当時代に書籍を手にしたのがきっかけで、当時は「怒りの感情が自分でも制御できていない」程度に感じていました。むしろ研修部門から移動した後から、もっと深く学びたいと思うようになり、2019年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。すると、今まで怒りに支配される／されないの区別程度は理解でしたが、学びを深める中で自分が思っていた怒りの使い方が、アンガーマネジメント的には違ふよね、と腹落ちできました。



▲ アンガーマネジメントに出会う前

怒りを使うってどういうことなの？と疑問に思っていました

（松浦備さんの
アンガー・ヒストリー）

研修教育担当として
怒りの感情を用いる
ことが必要となる

怒りに支配される／
されないの区別はできるが
何が正しい使い方が分から
ない自分がある

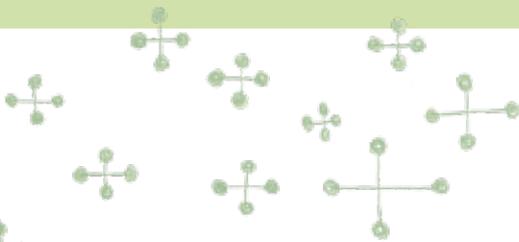
アンガーマネジメント
に出会う

研修で自分の用いている
怒りの使い方に
疑問が生じる

客観的な視点を持てる
ようになり、多様性を受け
入れられる自分がある！

\\ いいね！ /





自分と周りの人との違いを認め、

多様性を受け入れる

相手を認め、受け入れる自分に気づく

アンガーマネジメントを学んだことで、人の意見をバツサリ切ることが少なくなったと感じています。また、他人が怒っていても客観的にみることができるようになりました。家庭でも今までは子供に叱るときにマウントを取ろうと怒ってしまい後悔していたのですが、そこに留まらず冷静に怒りを振り返ることができるようになったと思います。以前と比べて、相手も自分も受け入れられるよう成長できたのかなと実感します。

最近周りからも「あまり怒らないよね」と自分では感じていなかったことを言われたことに驚き、振り返ると以前は日常的にネガティブな発言をしていたのが、今では大分減ったように思います。

また自分の中では日本アンガーマネジメント協会の活動を通して、同じアンガーマネジメントファシリテーター同士での練習や会話の中に学びがあること、更にそのような方々が身近にいることの安心感が、他人を認めお互いに気づき合うことの大切さをより深められたと実感しています。

アンガーマネジメントとダイバーシティー

現在は会社員として働く傍ら、地域や学校向けにアンガーマネジメントを広げる活動や、日本アンガーマネジメント協会での活動などに従事しております。

自分自身アンガーマネジメントを学ぶことで、「ただ怒って失敗しているだけ」から、「失敗しても後追いでできるようになった」ことが特に大きな変化かなと感じております。

また、アンガーマネジメントを学んだことは、自身の内省のみならず、他人を認めることを見出せ、その結果ダイバーシティーを受け入れることにも繋がったと思います。

アンガーマネジメントの活動を行うことで、仕事でも家庭でも円満になる人が増えれば、自分としても嬉しい限りです。



▲ 高校生に向けた講演会の様子

メッセージ



怒りはきちんと学ぶことで、上手に使えるようになります。自分自身でも怒っている原因を振り返る事もできるし、相手の考えもいったん受け止めやすくなり、その結果許容範囲が広がります。

また、共に学ぶ仲間との横のつながりを通して、一人では見出しづらかった多くの気づきが得られ、そのことが自分には大きく成長できた要因であると思っています。

楽しく心強い仲間が多数おりますので、ぜひ一緒にアンガーマネジメントを学んでみませんか？



▲ 日本アンガーマネジメント協会 2022 年度関東支部総会の様子

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.6

発行：2023年12月12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・中川博貴・奈佐利久・奈田由・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. 6



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/>