

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. 8

自分には必要ないスキルだと思っていた



自分に向き合うと、思わぬ課題が見えてきた

とにかく予定を乱されるのが嫌だった



学び始めたら、何もかもが自然と整ってきた

怒りで人は動かせないと実感したが...



怒りの感情に対して改善案を考えられる

自分の怒り方に危機感を覚えた



自分の価値観と向き合え、生きやすくなった

イライラを我慢して爆発、
怒りを上手に伝えられずストレスに



失敗を責めない、前向きな解決志向で
自分も家族も幸せになった

自分にも子供にも完璧を求めて苦しんでいた



自分の気持ちに気づいたら自分に優しくなれた

思い込みやパワハラに振りまわされる



思い込みを手放し「助けて」と言えるように

怒らない人に憧れ、目指していた



怒らないことではなく上手に伝えることを意識

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

# 57	自分には必要ないスキルだと思っていた 3 沖縄県宮古島市/加持岳志さん
# 58	とにかく予定を乱されるのが嫌だった 5 大阪府大阪市/桑野里美さん
# 59	怒りで人は動かせないと実感したが... 7 兵庫県宝塚市/赤澤智貴さん
# 60	自分の怒り方に危機感を覚えた 9 大阪府吹田市/井上夏海さん
# 61	イライラを我慢して爆発、怒りを上手に伝えられずストレスに 11 東京都武蔵野市/安藤生奈さん
# 62	自分にも子供にも完璧を求めて苦しんでいた 13 埼玉県さいたま市/飯田陽子さん
# 63	思い込みやパワハラに振りまわされる 15 大阪府守口市/黒瀬照美さん
# 64	怒らない人に憧れ、目指していた 17 広島県東広島市/村山紀子さん



57

加持 岳志 さん

沖縄県宮古島市 / デイサービス管理者・生活相談員

● Profile ●

宮古島にもアンガーマネジメントを広げていきたいと考え、日常生活や業務に活かせてもらえるよう、奮闘しています。



宮古島が繋いでくれたアンガーマネジメント

私は、宮古島に移り住んで20年以上が経ちます。アンガーマネジメントを知ったのは、2017年頃。SNSの「宮古島グループ」で繋がった方が、偶然にもアンガーマネジメントファシリテーターの資格をお持ちだったのです。それまで、「アンガーマネジメント」という言葉は、テレビなどで聞いたことがある程度で、怒りの「感情をコントロールすること」という認識しかありませんでした。というのも、「自分には全く必要のない話」という意識が強く、「自分は感情を上手に扱うことが出来ているんだから必要ない」と信じ込んでいました。ところが、勉強していくうちに「これは、自分にも必要だ!」と気づくことになったのです。

自分が学んで教えてあげられる人になろう!

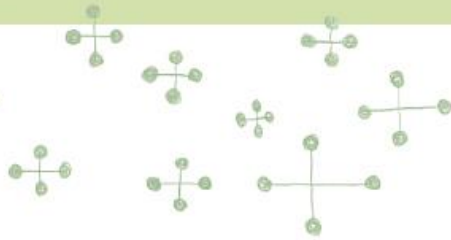
そんな私が、なぜアンガーマネジメントを学ぼうと思ったのか? それは、私の周りに「アンガーマネジメントを学んだ方が良いのでは?」と感じる人が多かったことです。日々、イライラしている人、ちょっとしたことで怒りをぶちまける人、怒りで失敗している人があちこちにいました。アンガーマネジメントは、「怒り」という目に見えないものをロジカルに説明できるツールだと感じたのです。そのため、もしも、自分がファシリテーターになれば、周りの人に教えてあげられるなど単純に思ったのです。タイミングよく、協会の代表(現ファウンダー)である安藤俊介氏の方のファシリテーター養成講座が沖縄で開催されることを知りました。もちろん、その頃はまだ、自分には必要のないスキルだと感じており、「誰かの役に立てるのではないか?」「困っている人に私が届けてあげよう!」という、ある意味、ちょっと偉そうな考えで受講を決めたのです。



海をバックに家族写真

自分には必要ないスキルだと思っていた





自分に向き合おうと、 思わぬ課題が見えてきた

「時間」を大切にする自分に気づいた

ファシリテーター養成講座を受講してまず驚いたのは、「自分がよく怒っている」と思い知らされたことです。ちょっとしたことでイライラする自分がそこにいました。たとえば、夕方5時から会議が始まると言われてスタンバイしているのに、5時半になっても一向に始まらないと、「なぜ待たされなきゃいけないんだ!」とイライラが募ります。特に、自分の時間を取られることに、不満を感じるが多かったと分かりました。受講したことがきっかけで、自分の一番のこだわりは、「時間を大切にすべき」なんだと理解できた瞬間でした。

宮古島にアンガーマネジメントを拡げたい

アンガーマネジメントが出来るようになると、怒る必要のないイライラに振り回されることなく、自分の大切な時間を有効に使えるようになりました。おかげで、好きなことを今まで以上に楽しむことができています。特に、大好きなマラソンをすると、頭の中がすっきり冴え渡り、気持ちの切り替えにも役立ちます。アンガーマネジメントは、「自分にとって何が大切か」「何を大事にしていきたいのか」を知るきっかけになると思います。

最近では、「島の保健室」という会社から声をかけていただき、宮古島においてアンガーマネジメントをもっと多くの方に知ってもらえるようコツコツと活動の幅を広げています。残念ながら、まだアンガーマネジメントファシリテーター仲間はおらず、宮古島では孤軍奮闘状態です。今後、共に活動する仲間が増えてくれることを夢見て、今後も自分のペースで伝え続けていきます。



正月の家族写真 長男は大学4年生、まもなく次男はマレーシアの大学へ



劇団びん座の舞台にて
地域で有名な「みやこまる君」役



エフエムみやこ
ラジオパーソナリティアシスタント

メッセージ



アンガーマネジメントを学ぶことで、必要なものとそうでないものを区別できるようになると、きっと人生の解像度が上がると思います。まずは、「そういうことか」と自分が腑に落ちる。そして、実際に悩んでいる人に伝えることによって「あ、そっか!」「分かった!」と言ってもらえた時の感動はひとしおです。

人に伝えることで、自分の理解がより深まっていきます。ぜひ、講座を受講してみてください。そして、一緒に活動しましょう。人生が変わっちゃうかもかもしれませんよ。



トライアスロン完走
スイム3km バイク123km ラン35km



58

桑野 里美 さん

大阪府大阪市 / 社会保険労務士

● Profile ●

「ハラスメント防止のためのアンガーマネジメント」を中心に、企業研修で活用しています。ビジネス分野での普及が目標です。



思い通りにならなくて当たり散らす日々

アンガーマネジメントを知る前の私は、ちょっとしたことでイライラしていたなと思います。今考えると、子育ての中で、時間に追われて、朝からずっとイライラしていた記憶があります。当たり前のことですが、子供ってなかなか思い通りには動いてくれませんか？子供を預けて職場に行くタイミングで、ぐずって体温が上手く測れない。それだけでイラついていました。

たった5分、ゆとりを持って行動すればいいこととは分かってはいても、自分の計画通りにいかないとどかしい。予定を乱されて、それが原因で自分が遅刻するなんて有り得ないことだったのです。



息子の入学式
ぐずぐず支度し
ぶち切れた (泣)

違和感レベルは、イライラの認識ではなかった

そんな時、厚生労働省の関係団体で一人の講師に出会ったのがきっかけで、アンガーマネジメントを知りました。その方が岡山で入門講座を開催されると知り、受講しに行ったのが始まりです。先生は、講座の中で「イライラと向き合ってみて」とおっしゃいました。子育てで悩んでいた私は、その一言に救われた気がしました。講座が進むにつれ、自分が生業にしているハラスメント防止研修にも絶対に必要だと確信し、即座に、「ハラスメント防止のためのアンガーマネジメント研修をしてほしい」とお願いしたのです。その結果、60社もの企業が参加され、アンガーマネジメントは企業で切実に求められていると感じました。こんなにも身近に必要とする方がいるならば、自分も資格を取って提供していこうと考え、日本アンガーマネジメント協会の門を叩くことになりました。

とにかく予定を乱されるのが嫌だった

（桑野里美さんの
アンガー・ヒストリー）

思い通りにいかない
子育てでイライラ

ゆとりを持って
行動すればいいことも
予定が狂うとイラッ

アンガーマネジメント
に出会う

ええ人に仕立て上げる
練習でイライラ激減

繰り返し継続すること
で習慣化されていく

\\ いいね! /





学び始めたら、何もかもが自然と整ってきた

自分流イライラのやり過ごし方を見つけた

アンガーマネジメントを学んで、まず感じたのは、自分は日常で違和感レベルだと思っていたイライラがとても多かったことです。特に、社会のマナーに対して「こうあるべき」という考えが多く、私は、マナーの悪い人が許せないんだと気づきました。電車の中で大きく足を開き、座席を独り占めして座っている人を見ると「詰めて座るべきだ」と憤っていました。今でもイラッとしますが、「まあ、いっか」と自分自身の許容範囲が広がったことで、マナーの悪い人を観察できるようになりました。最近では「疲れているのかな？」など勝手に対象者の背景を想像し、「ええ人に仕立てあげる練習」をしています。おかげで、楽しみながら衝動的な行動をやり過ごすことが出来るようになり、ストレスを感じる事が激減しました。



企業向け研修で熱く語る

三日坊主だった私が、走るようになって変わった

実は、私を導いてくださった先生からは、「ランニングもいいよ」と教えていただき「走ること」も日々の生活に取り入れ始めました。走る時は、いかに呼吸を整えながら走るかに集中、何も考えず「無我夢中」で走ります。何をやっても三日坊主だった私が、走ることを「習慣化」することで自然と心が整うようになりました。続けることで心と体のデトックスにも繋がっているようです。それは、アンガーマネジメントのトレーニングと似ています。

ここ数年、「ハラスメント防止」をベースにアンガーマネジメントを伝えることが増えました。現在は、企業からご依頼を受け、ハラスメント行為者となった方に1対1のセッションを定期的に行い、実践してもらっています。トレーニングを通じて継続的に寄り添うことで、ハラスメントの無い社会へと繋がっていくことを願っています。今後は、ビジネス分野での普及を目指し、より多くの皆様へアンガーマネジメントをお伝えする機会を増やしていきたいと思っています。



仲間たちとマラソン大会に参加



メッセージ

アンガーマネジメントは、心理トレーニングです。自分がトレーニングの実践者となって、その効果を実感しましょう。まず最初に、衝動的に怒りにまかせて何かをすることが、なくなっていく。アンガーマネジメントが習慣化されていくと、体からすっと力が抜けて楽になる瞬間があります。不思議なことですが、アンガーマネジメントってこういうことなんだから感じるんです。その体感を皆さんにも味わってほしいなと思います。トレーニングを重ね、日々、意識をすることで、必ず出来るようになっていきますよ。ぜひ、アンガーマネジメントを必要としている人に、共に伝えていきましょう。



東京タワーを背中に講師仲間とランニング



59

赤澤 智貴 さん

兵庫県宝塚市 / 組織活性化コンサルタント

● Profile ●

男性の育児参加も増える中、性別関係なくより幅広い世代にアンガー・マネジメントの存在を知ってほしく、活動をしています。



怒りへの対処法がわからずモヤモヤ

怒りで人を動かそうとしても上手くいかない。そう強く実感した経験が過去にあります。その解決方法がわからないまま、モヤモヤした気持ちをためていました。

中学生時代、私は野球部のキャプテンでした。その責任感から部員への要求が高くなり、「なんでちゃんと出来ないの？」と不満を抱え、部員へ強く当たっていたと思います。結果としてチームは荒れていき、最後の大会ではあっさり負けて、私自身、他の部員に対してあきらめてしまっていました。しかしあるきっかけで、部員が「負けて悔しかった」と思っていたことを知り驚き、「もっと上手く他者へアプローチできていたら結果が違ったのかもしれない」と初めて気づきました。その思いは自分が高校、大学に進むにつれさらに大きくなりました。

また、子育てでも同様でした。子供の兄弟喧嘩につられて自分も一緒になって怒り、子供から怖いと言われ、妻との関係にも影響が出ました。怒ることが解決にならないと理解しながら、具体的にどう対処していけばいいか、結局わからないままでした。

アンガー・マネジメントとの出会い

本業はリーダーシップ開発のコンサルティングを行っていますが、自分自身の怒りの感情を適切にコントロールすることは重要なスキルの一つであると感じていました。さらにプライベートでは第2子が生まれ、子育てでイラっとすることが多くなっていました。そんな頃に、妻がアンガー・マネジメントの本を買ってきたことが最初の出会いです。仕事で活かすことと、自分自身の怒りの対処の解決策になると思い、アンガー・マネジメントファシリテーターの資格取得に挑戦しました。



少年野球の頃（左が私です）



妻がくれた最初の出会い

怒りで人は動かせないと実感したが...





怒りの感情に対して改善案を考えられる

冷静→寛容→アクションでモヤモヤが減る

仕事のストレスや疲労が、自分が思っていた以上に子供や妻への怒りに影響していたことに気づきました。今ではイラッとしたときは一旦その場を離れて冷静になる（反射しない）よう行動できるようになりました。また、相手がイライラしていると感じたときには「ガスが溜まっている」と理解することで、寛容になれています。正直、資格取得して一気に変わったか？と言うと、そうではありません。ただ、試行錯誤しながら一步步ブラッシュアップを続けることができていると感じています。特に子育ては子供が成長するにつれ、思っても見なかった新たな怒りの課題に直面する（自分の“べき”のスイッチが入る）という連続です（笑）。だから失敗はします。ただそこでアンガーマネジメントの理論を理解していれば、「次、どう改善すればよいか？」を考えられます。アクションを検討できるので、以前ほどモヤモヤすることがなくなってきました。

仲間との交流からも学び、さらなる挑戦を！

資格取得後、1年目は講座開催への自信を持とうと支部活動に積極的に参加しました。その後支部スタッフを経験し、現在は支部役員として活動しています。支部活動の交流を通じて、自分がアンガーマネジメントを実践する上での沢山のヒントやフィードバックを得ることができています。資格取得がゴールではなく、スキルを日常生活や仕事で活用できるように引き続き支部活動に参加していきたいと思っています。また、今後はアンガーマネジメントキッズインストラクターの資格取得などにも挑戦したいと考えています。



たまに登山をします



長男の入学式。一緒に写ってくれませんでした。（笑）

メッセージ



アンガーマネジメントは例え忙しくても、悩んでいるならその時こそ学んでみたらいいと思います。もちろん、学んで直ぐにすべての悩みが解決できるわけではありません。しかし、怒りの感情への解決方法が分かるきっかけにはなると思います。また、支部活動に参加することで同じような悩みを持った方に出会うことができます。一緒にアンガーマネジメントを学ぶことができる仲間に出会えることはとても心強く思えます。特に子育て中のパパやママ、仕事で悩みを抱える20～30代の方々に知ってもらえると嬉しいです。アンガーマネジメントを学ぶ仲間になって一緒に悩みに向き合ってくださいませんか？



60

井上 夏海 さん

大阪府吹田市／キャリアコンサルタント

● Profile ●

子供、子育て世代、企業研修等、幅広い分野でアンガーマネジメントをお伝えしています。



夫や子供にだけ激しく怒っていた

もともと怒りっぽい性格ではなかったのですが、夫の転勤で地方暮らしとなり、自分自身のキャリアを築くことが難しく、思い通りにいかないことが多いと感じる日々でした。子供が産まれてからは、慣れない土地での子育てで、振り返ると自分が思っていた以上にストレスがかかっていたのだと思います。近くに頼れる親族もおらず、「あなたのせいでしんどい思いをしているのに、どうして理解してくれないの?」と、思ったことをそのまま夫にぶつけていました。怒っても怒っても、思ったような反応が無く、さらに怒りが増していく。「夫は私を怒らせる天才」そんなふうに思っていました。子供に対しては、長女が自分で出来ることが増えて来たころ、それまでは怒らずにスルー出来ていたことが我慢できなくなり、泣くまで怒るような激しい怒り方をするようになりました。長女が私と同じ口調で次女に怒っているのを見たときに、これは何とかしないといけないと危機感を覚えました。

アンガーマネジメントとの出会い

当時勤めていた会社の同僚にアンガーマネジメントファシリテーターがいて、興味をもち、アンガーマネジメント入門講座を受講しました。

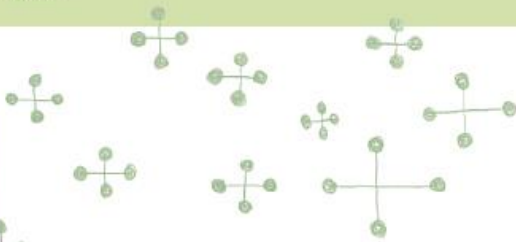
しばらくして、キャリアコンサルタントとして研修等で企業に関わる機会を増やしたいと考え、アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講し、資格を取得しました。



育児真っ最中

自分の怒り方に危機感を覚えた

井上夏海さんの
アンガー・ヒストリー夫の転勤で
慣れない土地で
子育て開始子どもに対して
激しく怒るようになり
危機感を覚えるアンガーマネジメント
に出会う自分本位に怒っていたと
気づくことができた
自分の価値観向き合えたアンガーマネジメント
やって良かったと
長女から言われ嬉しかった



自分の価値観と向き合え、 生きやすくなった

怒っても変わらないことに気づき、 不毛な怒りに振り回されなくなった

夫が「私を怒らせる天才」ではなく、私が自分本位に怒っていたことに気づきました。今でもイラっとすることはありますが、相手が何故そのような行動をするのか、ではなく、自分の価値観がこうだからイラっとしている、と、自分の価値観に向き合うことが出来るようになりました。怒りすぎてフラフラになることも減り、生きやすくなったと感じます。子供が脱ぎ捨てたパジャマも以前なら片付けさせようとして怒っていましたが、今は「怒ってやってくれるなら怒ればいいけど、やってくれないなら怒らなくてもいい」と言うのを止めることができるようになってきました。子供の怒りとも向き合えるようになり、長女が私に「アンガーマネジメントをやってよかったわ」と言ってくれたことが嬉しかったです。

仲間とともにアンガーマネジメントの 実践者であり続けたい

最初に資格を取得した時はコロナ禍ということもあり、対面講座の開催が難しい時期でした。支部の練習会に参加したり支部スタッフに立候補し、仲間と関わっていくうちに、だんだんと講座が開催出来るようになり、企業研修など声をかけて頂く機会が増えています。自分の思いを伝える手段としてアンガーマネジメントは非常に有効だと考えます。企業、教育、子育て世代の方々等、より多くの方に伝えていきたいと思っています。本部委員や関西支部役員を兼任するなど、協会活動にも積極的に関わっています。自分自身が実践者であり続けるためにも協会活動に参加し、仲間と共に学びあい楽しみながら続ける場所づくりにも貢献したいです。

メッセージ



「アンガーマネジメントをやっているから怒らない」ではありません。以前よりは、「怒る必要があること」には「上手に怒れる」ようになったと思います。自分の気持ちが理解されずに悲しくなったり、周りの人に怒りすぎて後悔する回数が減りました。

生きるスキルとして、アンガーマネジメントは大変おすすめです。一緒に学びましょう。



アンガーマネジメント関西支部の仲間とイベント参加



長女の小学校卒業式



61

安藤 生奈さん

東京都武蔵野市／アンガー・マネジメント講師

● Profile ●

地域・学校・企業等で、子どもから高齢者まで様々な年代の方に「人生がより楽しくなるアンガー・マネジメント」をお伝えしています。



自分に対してイライラ、我慢して爆発！

アンガー・マネジメントに出会う前は、思うようにできない自分自身に対してイライラすることが多かったです。子育てでイラッとしても、怒ることを我慢していました。我慢しきれず爆発して、身近な家族に怒りをぶつけてしまい、自己嫌悪に陥ることもありました。

野菜を食べようとしなかった子供に怖い顔で怒り食べさせたことも。「健康のために野菜を食べる」に拘って、家族にとってもっと大事な「笑顔の食卓」を忘れてしまっていたのです。

また、周囲からは「怒らない人」と思われていたので、怒りを感じても上手に伝えられず、いやなことでも相手に合わせていたこともストレスでした。

アンガー・マネジメントとの出会い

アンガー・マネジメントを知るきっかけは、友人のフェイスブックの投稿でした。怒りの感情と上手に付き合う方法があることに興味を持ち、早速アンガー・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。

受講して実感したのは、イライラと上手に付き合うことができる、子育てがとても楽しくて楽しいということでした。そしてもっと早く知っていたらよかったと痛感！だからこそアンガー・マネジメントファシリテーターの資格を取った私は、一人でも多くのお母さんお父さんにこのことを伝えたいと思ったのでした。

また夫が転勤族だったので、全国どこに行っても、子育てをしながらアンガー・マネジメントを伝える仕事ができると考えました。



インドで子育て中。
日本との違いにビックリ！



3人目が生まれてアンガー・マネジメントを知った頃

イライラを我慢して爆発
怒りを上手に伝えられずストレスに

（安藤生奈さんの
アンガー・ヒストリー）

イライラを我慢して
後で爆発して強く
怒っていた

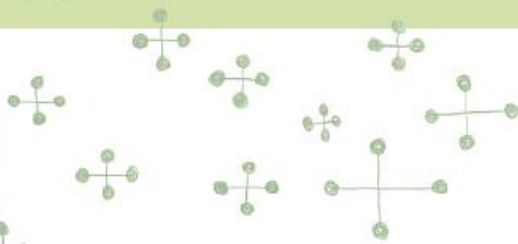
イライラを上手に伝え
られないことも
ストレスだった

アンガー・マネジメント
に出会う

上手に怒る方法を知り
自分や相手を責めなく
なった

失敗を叱責せず
これからどうするかを
考えられるようになった





メッセージ



失敗を責めない前向きな解決志向で 自分も家族も幸せになつた

子供や自分を責めず、 解決志向ができるようになった

アンガーマネジメントを学び、怒りのメカニズムを知ったことで、相手や自分がなぜ怒っているのかを理解できるようになりました。すると心に余裕ができて、思い込みで怒ってしまうことが減り、必要以上に子供や自分を責めることが無くなりました。さらに、上手に怒る方法を知ったことで、自分の気持ちを上手に伝えることができるようになったのです。怒りを感じたとしても、我慢をしたり、相手や自分の失敗を責めるのではなく、「これからどうするか」という前向きな考えができるようになりました。

私が変わると、子供たちが悩みを相談してくれるようになりました。アンガーマネジメントを学んだことで、夫婦や家族の関係性が良くなったことを実感しています。

私と家族の人生は確実に幸せになった！

私がアンガーマネジメントを学んだことで、子供たちも学び、子供たちのメンタルが本当に強くなったと感じています。嫌なことがあってもやる気をなくしたりせず、今自分に何ができるか考え、解決しようとするようになりました。これは私がアンガーマネジメントを学んで、子供のためにも良かったと思ったことです。

現在は、対面やオンラインでアンガーマネジメントの講座を開催したり、研修や講演に登壇しています。

また、小学生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、中学生に教えるティーンインストラクターの養成にも力を入れています。

自分が学ぶことから始まって、家族や関わる仲間、地域、社会へアンガーマネジメントを広めていくことで、怒りを連鎖させず、人が人に当たらない社会になっていくことを願っています。



学校の先生方に研修でアンガーマネジメントを伝える



人生がより楽しくなるアンガーマネジメントをお伝えしていきたいです。



アンガーマネジメントは子供たちの生きる力に。

アンガーマネジメントはいつでも始めることができます。

完璧な人を目指すのではなく、今の自分の感情と上手に付き合い、自分と他人を認めることができるようになるプログラムです。

私は、アンガーマネジメントにはユーモアも大切だと考えています。ストイック過ぎずに、楽しみながら日々コツコツとトレーニングを続けていくことで、アンガーマネジメントがより取り組みやすくなると思っています。

人生がより楽しくなるアンガーマネジメントを模索していきたいです。

アンガーマネジメントは生きる力になります。ぜひ一緒にアンガーマネジメントを学んで人生を楽しみましょう。



62

飯田 陽子 さん

埼玉県さいたま市 / 研修講師

● Profile ●

保育や育児の経験を活かし、アンガーマネジメント講演や研修の他、学校でも子供たちにアンガーマネジメントを伝えています。



家事も育児も完璧に、と思っていた

（飯田陽子さんの
アンガー・ヒストリー）

専業主婦だから家事育児は
完璧でなければならない
と思っていた

相手にも完璧を求めるが
思い通りにならず
イライラ

アンガーマネジメント
に出会う

自分の気持ちに目を向け
られるようになった
自分に優しくなれた

他者との違いを受け入れ
られて自分にも相手にも
完璧を求めなくなった



私は「専業主婦なのだから、家事も育児も完璧であるべき」と思っていました。特に育児に関しては、元幼稚園教諭としてのプライドから、「仕事としての保育」と「自分の育児」との違いに苦しんでいました。保育の仕事に携わっていたのに、言うことを聞かない子供にイライラして怒鳴るなどして強く怒って自己嫌悪。自分の子供をかわいと思えないことにショックを受けていたのに、育児は自分の専門分野だからと夫に相談するのもためらっていました。自分にも子供にも完璧を求めて苦しんでいたのです。



小学生の頃からの夢、幼稚園教諭

アンガーマネジメントとの出会い

2人の子供が小学生になり、育児が少し落ち着いたので、子供に関わる仕事がしたいと漠然と考えていました。そんな時に地元のフリーペーパーに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の案内を見つけました。怒りの感情について子供に教えることができることにピンときて「これ、やってみたい!」と申し込みました。

まずは子供向けのアンガーマネジメントキッズ講座を開催するために、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ました。その後、大人向けの講座があることを知り、すぐ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。

受講後、自分の怒りの感情に目を向けることは、私自身や子育てをするママたちに必要だと感じました。資格取得後は、育児中のママたちを中心にアンガーマネジメント入門講座を開催し続けています。



自分の子育てに必死。イライラ、自己嫌悪の毎日

自分にも子供にも完璧を求めて
苦しんでいた



イライラの根本からわかったことに 自分でも驚いた

アンガーマネジメントを学んで気づいたことは、自分の気持ちに目を向けること。それができると自分の気持ちに正直になれました。自分にも他者にも完璧を求めた根底には、「家事育児を一生懸命やっていることを認めてほしい気持ち」と、夫が会社で働いているように、「自分も社会とのつながりを持ち評価されたい気持ち」があったことに気づいたのでした。イライラの根本には自分の中にある満たされない気持ちがあったのだ、もっと自分を大事にしてもいいのだとわかった時、自分に優しくなれたのです。すると自然と子供たちにも完璧を求めなくなりました。

また、以前は完璧を目指すあまり家事や育児を手伝ってほしいと夫に言えず「なんで分かってくれないの!」「なんで?」「信じられない!」とイライラしていました。自分の気持ちに気づき、それを伝えられるようになった今では、夫から「何をしてほしいのかを具体的に言ってもらえるからわかりやすい」と言われるようになりました。

未来を担う子供たちに アンガーマネジメントを伝えたい

現在は、PTA向け講演会、教職員向け研修、企業研修に登壇。小、中学校、高校の授業で子供たちにもアンガーマネジメントを伝えています。

かつての私がそうだったように、育児で悩みを抱えているママたちにはもちろん、教育現場にもっとアンガーマネジメントを広げていきたいと考えています。

そして私自身が感情を落ち着かせていることで、家庭が居心地の良い場所、エネルギーチャージできる場所になると思っています。高校生、大学生になった子供たちが今後迷ったり悩んだりしたときに、安心して家庭で過ごし、話ができる雰囲気を作っていきたいと思っています。



中学校全校生徒向け講演会。
これがとても楽しかった!



アンガーマネジメントトレーニングブックの初期の企画に携わりました



家族に笑顔をもたらしてくれる
愛犬まるん

メッセージ



怒りを感じることは決して悪いことではありません。

他者(子供も含め)に対して「なんで?」「どうして?」と思えば思うほど自分が苦しくなると思います。

相手を認めるには、まず自分の気持ちに気づき、それを認めることが大切だと実感しています。

怒りは扱いの難しい感情ですが、それも自分の中の大切な感情のひとつと理解し、上手に付き合っていけば、自分にも相手にも寛容になることができます。自己肯定感が上がって自分のことを好きになることができます。

そんな姿を、未来を担う子供たちに身をもって見せられる大人を増やしていきたいと思っています。

私の人生観を大きく変えたアンガーマネジメントを、これからも多くの方々にご受講いただけたらとても嬉しいです。

自分の気持ちに気づいたら自分に優しくなれた



63

黒瀬 照美 さん

大阪府守口市 / 株式会社珊瑚代表、講師

● Profile ●

自身で立ち上げた柚子胡椒の製造販売会社の代表を務めながら、アンガーマネジメントやPC関連の講師、サポートをしています。



思いこみが激しく攻撃的だった

アンガーマネジメントと出会う前は、原因志向で物事は元から正すのが正解。と思っていました。失敗の修正や対策をしない人に対してイライラし、攻撃していました。同じ失敗は2度と繰り返さないのが当たり前と思いついていました。

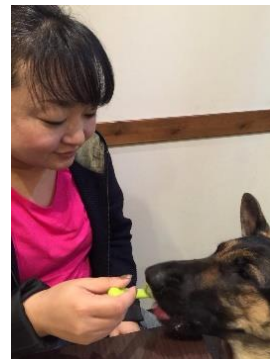
社会人になってから、事務畑で約10年。2007年から営業になりました。その会社にはマニュアルなどがなく、「口で言ったことが出来ないのはバカだ。うちの会社で営業できない奴は世の中のどこに行っても仕事は出来ない。」と言われ、単純にそれを信じていました。それが「会社のカラー」なのだと思い、後輩や部下にも私が教わった様に教えていました。しかし、辞めていく社員が多く離職率が高いのは私のせいだ！と言われ、理不尽で納得できませんでした。教えと同じ事をしてNGだし、違う事をしてNGと言われ、どうしたら良いかわからなくなっていました。私自身もパワハラを受け、無意識にパワハラをしていました。

アンガーマネジメントとの出会い

会社で理不尽な事を言われ続け、納得出来ないまま気持ちのやり場がわからずイライラが募っていきました。この感情を整理出来ないのは私の脳は病気なのかな？私が悪いのかな？と暫く思い悩んでいました。そんな時、テレビで特集されていたアンガーマネジメントをふと思い出し、病院で検査を受ける前にアンガーマネジメントを学んでみようと思ったのが始まりです。



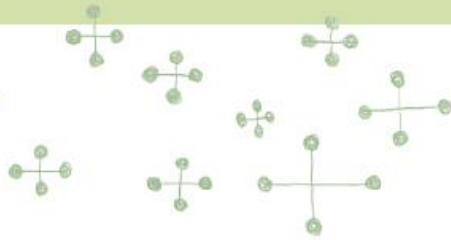
パワハラ満開時代



アンガーマネジメントに出会う前
愛犬に癒されなんとか乗り切っていた

思い込みやパワハラに振りまわされる





メッセージ



悪意とは距離を置き、自分の感情に向きあう

2018年にアンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得。退職する2020年までに取得できるアンガーマネジメントの資格は全て取得しました。

大きな変化は2019年にアンガーマネジメントコンサルタントの資格を取得してからでした。

より深くアンガーマネジメントに取り組むことで表面的な理解にとどまらず実践する人になれたと思います。周りに助けを求めたり、思い込みを手放せるようになったのもこの頃からです。

悪意で接してくる人を放って置けるようになり、自分の感情に向きあいながら行動するようになりました。既に私へのレッテルが貼られていて社内の環境は変わらなかったのですが、営業先のお客さんとの関係は良い方向に変わり今もお付き合いが続いています。

受講しようとしている方々は、自分の為や周りの人のことを考えて。より良い育児や介護へ活かしたい、仕事でも活用したい、など、受講理由は本当に人それぞれだと思います。

アンガーマネジメントは怒りの感情にフォーカスしていますが、自分の気持ちや思考をクリアにする為にも役に立つと思います。今の自分にモヤモヤしている方や、今一つ頑張れていないなあと思っている方にもお勧めします。

世の中には、以前の私のように思い込みでがんじがらめになっている人も多いのではないのでしょうか。それが少しでもほぐれていくといいなと思います。

沢山の方の心が楽になるように、「自分の感情に責任を持つ！」ことを実感していただけたら嬉しいです。

心が楽になるように応援していく

2021年から講座を開催し、受講生の表情の変化や肩の荷が下りたような様子がとても嬉しいです。また、関西のアンガーマネジメントキッズインストラクターやアンガーマネジメントティーンインストラクターの仲間を誘っていただき、学校で授業を行うこともあります。

子供なりに抱えていること、理不尽な環境で感情を押し殺している子供たちもいるとわかりました。子供たちはもちろん、そのお母さんたちのことも応援したい。

また、子供についての勉強をする中で、自分自身の過去とも改めて向き合うことが出来ました。

どの世代にもアンガーマネジメントを伝えていきたいです。今は知人のカフェでも講座を開催しています。受講された方から企業研修のお話もいただいており、良い形に実現出来るようにしたいです。

思い込みを手放し「助けて」と言えるように



中学校への出前授業



日本アンガーマネジメント協会
年に1度のカンファレンス♪



アンガーマネジメント仲間とお出かけ



64

村山 紀子 さん

広島県東広島市 / 研修講師、コーチ

● Profile ●

マナー講師としてYouTubeでの配信や、コーチングのコーチ、研修講師をしながらアンガーマネジメントを伝えています。



正義感の塊→怒らない私に

私は、幼いころから社会人になるまで、「言いたいことがあったら声に出して言う」「不正を見つけたら攻撃的に指摘する」という傾向がありました。

母から毎日よく怒られました。妹には怒らないのに私には怒り、私は妹に入つ当たりをしていました。小学生の頃は、妹と接するのと同じように、友達にも相手が泣くまで攻撃的な言葉で話していたこともあります。大学生の頃までは、身近な人への接し方は変わらなかったと思います。その後、社会人になり、穏やかな方との出会いがありました。影響を受け真似をしているうちに、以前のような攻撃的な指摘はなくなりました。周りから見ても自分としても「全然怒らない私」でしたが、それはただ漠然とそう思っただけでした。

アンガーマネジメントとの出会い

研修講師の知人やコーチング仲間から「アンガーマネジメントは仕事にも自分自身にもいいよ」と勧められたのがきっかけです。

仕事のメニューに取り入れようかな。私は怒らない人だから夫の役に立つかな。子育てにも役立てたいな。と気軽な気持ちで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。アンガーマネジメントを実践していくうちに、怒らなくなったと思っていた私自身も怒りを感じていたと気づきました。

夫が娘に対し小言を連呼することにもやもやしていたのです。娘が可哀そう。私自身も不快な気持ちになる。そのことを把握し夫とも話し合うことが出来ました。

妹に母からの怒りを送る!?
こわ〜い姉でした

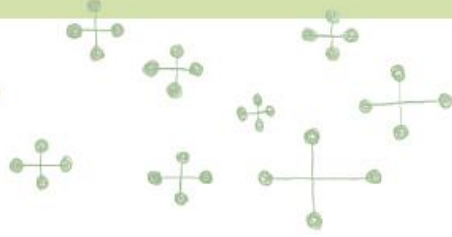
アンガーマネジメントを学び始めた頃

怒らない人に憧れ、目指していた

(村山紀子さんの
アンガー・ヒストリー)正義感から周りの人に
攻撃的な指摘をしていた怒らなくなったけど
根拠はなかったアンガーマネジメント
に出会う私自身も怒りを
感じていたと気づく上手に伝えることを
意識して家庭円満に

\\ いいね! /





メッセージ



怒ってもいい = 「上手に伝える」と気づいた

つい最近、娘のクラスメイトのお母様が参観授業のあと「子供に、『村山さんのお母さんのように怒らないお母さんになって!』と言われたの。どうやったらそうなれるのか教えてください」と駆け寄って来られました。

私としては怒っているのですが「ガミガミ怒っているお母さん」ではないのだと思います。

怒り方は伝え方。上手に怒るとは上手に伝えることだと思うので、私もそれができてきたのだなと思うと嬉しいです。

講師とコーチングの仕事に加え、アンガー・マネジメントを伝えるようにもなりました。世界平和はまず個人の健やかな毎日から始まると思い、学ぶことで理解してトレーニングする道筋を作れたらと。受講者からは、役に立った。もっと早く知りたかった。とお声もあり嬉しいです。



日本アンガー・マネジメント協会の
カンファレンスで受賞!



上手に怒って家族円満

まずは自分自身の怒りと向き合い、アンガー・マネジメントの効果を実感していただけたら嬉しいです。

毎日の気分が目に見えて違ってきます。

アンガー・マネジメントを学んでいなかったら、私は自分の母のように我が子に対してガミガミ言っていたかもしれません。子育ての前にアンガー・マネジメントを学んで良かったと感じています。

そして、いつから学んでも遅くないとも思っています。気づいた時が変わる時!

子育て中の方も、シニアになってからも、人生は続きます。

残りの人生をより良く、充実させていくために一緒に学んでみませんか?

アンガー・マネジメントを必要とする方は大勢います。私たちと一緒に、子供から大人まで一人でも多くの方に届けていきましょう!

大人にも子供にもアンガー・マネジメントを!

アンガー・マネジメントを伝えるようになり、「この怒りをどうにかしたい。生活に支障が出る。」という方と接する機会も増えました。今まで怒りの感情を扱わなかっただけで、誰にでもそういう気持ちがある。人はこんなに怒っているんだということを目の当たりにしました。怒りの感情は見えてない土の中の土台で、いくら上を整えようとしても土台がグラグラしているよ、見えているところだけ整っていても意味がないと思うようになりました。

大人の怒り方、伝え方は子供にうつるので大人にだけ伝えては間に合わない。大人にも子供にもアンガー・マネジメントを伝えていくと、世の中に浸透していくのはやそうですよね。アンガー・マネジメントを役立てていただける日を楽しみにコツコツ活動しています。



医療機関での
パワハラ対策研修



キッズアンガー・マネジメント
娘もお世話になっている学童で



幼稚園で保護者向け講演



アンガー・マネジメントティーン講座
中高一貫校で毎年

怒らないことではなく上手に伝えることを意識

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.8

発行：2024年9月11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
中川博貴・田中美穂・永栄一郎・池田真茶・田草川太郎

Copyright © 2024 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. 8

