

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. 9

人に頼る方法が分からず
上手くいかない繰り返し



変わらないと思ってた自分も
諦めなくていいんだと思えた

イライラを自分の中に溜めこみ
物にあたって発散



後悔しないよう伝えることで
理解してもらえるようになった

理解してくれない
イライラを伝えられなかった



自分の許容範囲を広げて
伝え合うことができるようになった

我慢と爆発を繰り返していた



素直に感情を言葉にできるようになった

道徳的に良くないことをしている人を見
ると気になって仕方なかった



自分では変えられないことを
手放せるようになった

怒るのが苦手な反面
強く怒って後悔する時もあった



怒ることへの苦手意識がやわらぎ
相手に伝えやすくなった

自分の心も子どもの心も
壊れてしまいそうな日々



アンガーマネジメントで
私と子どもの人生が大きく変わった

怒れなくてストレスを抱え込んでいた



対応の仕方が変わると人生が豊かになった

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

# 65	人に頼る方法が分からず上手くいかない繰り返し 3 東京都町田市/森 ひとみ さん
# 66	イライラを自分の中に溜めこみ物にあたって発散 5 香川県高松市/岡田 大二 さん
# 67	理解してくれないイライラを伝えられなかった 7 兵庫県伊丹市/柏 美香 さん
# 68	我慢と爆発を繰り返していた 9 東京都葛飾区/白尾 恵美 さん
# 69	道徳的に良くないことをしていると気になって仕方なかった 11 群馬県みどり市/齋藤 由起子 さん
# 70	怒るのが苦手な反面強く怒って後悔する時もあった 13 静岡県下田市/土屋 悟 さん
# 71	自分の心も子どもの心も壊れてしまいそうな日々 15 香川県高松市/町田 仁美 さん
# 72	怒れなくてストレスを抱え込んでいた 17 京都府八幡市/乗鞍 絢子 さん



65

森 ひとみさん

東京都 町田市/キャリアコンサルタント

● Profile ●

就労支援、講師等、働く現場を支援する仕事をしています。



人に頼る事が出来ずに自分で抱え込んでいた

今思えば、人に頼る方法が分からず全て自分で抱え込んでしんどくなったり、モヤモヤしていたと思います。幼少期から人に頼ることなく、自分で何でもしてきた記憶がありました。学生時代、社会人、子育てと生活背景が変わってもそれは同じ。「自分でした方が早い」と思っていたので「人に頼る」という選択肢が自分にはありませんでした。

仕事では人間関係の構築が上手くいかずいつもモヤモヤし、大きな仕事を任されても、なぜか上手くいかない。プライベートでも家族や友人との関係構築が難しく、不要な我慢をしていたり、時に感情的になって気まずくなったりの繰り返しでした。



▲新幹線で夫の実家に帰省。どこに行くにも2人ということがこの頃多かったです。

「この怒り、何とかしたい」でヒット

育児が始まり、ほぼワンオペ状態、イライラを抱える毎日。息子がイヤイヤ期に突入した頃は外で機嫌よく遊んでいても家に帰りたくないで大泣き、ご飯をたくさん食べてももっと食べたいと癪癪、お風呂が嫌いでイヤだ！と入る前に毎日大声で叫ぶ。息子は声が大きく、しっかり主張してくるので、私も負けじと更に大きな声で主張するといった感じでした。この日常からのストレスでモヤモヤし、怒りを抱え、でも、どうしたらいいのかもわからず疲れ果て、一番身近な家族（夫）にもあたってしまうと関係悪化。四面楚歌とは正にこのこと。そんなある日、用事で出かけたときに、ふと「この怒り何とかしたい」と検索すると、「この怒り、何とかしたいと思ったら読む本」でヒットしたのがアンガーマネジメントの本でした。「べき」を知ったとき「これ、私の事だ」と思い、直ぐ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。

人に頼る方法が分からず
上手くいかない繰り返し

▲子育てで不安やイライラも多く、思えば子どもがしかめっ面の写真が多い気がします。





変わらな
いと思っ
てた自分
も諦めな
くたって
いいんだ
と思えた

気持ちが解放され楽になった

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てからは、本当に気持ちが楽になりました。どうしたらいいか解らなかった「怒り」や「モヤモヤ」の感情に解決策があることを知り、気持ちがすごく解放されたことを覚えています。もうこれ以上変わらない、変えられないと思っていた自分も「諦めなくていいんだ」と思いました。他者との関係構築に大きな変化があったこと。「自分で何でもするべき」という「べき」が強く、他人を頼らなかつた私が、少しずつ「他人へお願い」できるようになりました。他者との関係性構築の改善や、私自身の気持ちの変化がアンガー・マネジメントと出会った後の最も大きな変化でした。



▲これが、私の救世主

今後も学び続け、伝え続けたい

アンガー・マネジメントファシリテーターの資格取得後は「まず自分のために取り組んでみる」ことから始めました。半年が過ぎた頃から少しずつアンガー・マネジメント入門講座を開催し、習慣化することで講演や研修のご依頼をいただくようになり、もっと学ばなければと思ったことが企業研修や本部講師を任されるようになった今の自分につながっていると思います。



▲アンガー・マネジメントで人付き合いも大きく変わりました。

私はアンガー・マネジメントを知ったことで「怒り」や「モヤモヤ」した感情から解放され、楽に生きられるようになりました。今、以前の私と同じように上手くいかない、苦しいと感じている人に「ヒント」を与えられる人でありたいと思っています。

メッセージ



アンガー・マネジメントを学ぶ人は、色々な職業や立場、年齢の人達です。その多様性に触れるだけでも大きな財産であり、視野の広がりを感じます。仲間たちと学びを深めるなどの経験を通じて、考えの違いに触れたことで、仕事、日常ともに交流の幅が広がりました。今では、以前よりもよりフラットに人間関係を育めるようになったと感じています。

何かアンガー・マネジメントにヒントがありそうと思う方へ

まだ出会っていない事に
出会えるチャンスです。
一緒にヒントを探しませんか？



66

岡田 大二さん

香川県高松市 / 薬剤師

● Profile ●

薬剤師として調剤薬局で勤務。アンガーマネジメントファシリテーター取得後は研修講師としてアンガーマネジメント普及活動も行う。



職場での理不尽なことにイライラ

30代前半までは職場での理不尽なことにイライラすることがよくありました。その頃はイラっとしても相手には伝えず、自分の中に溜めこみ、人に見られないように倉庫の段ボールにあたって発散することもありました。

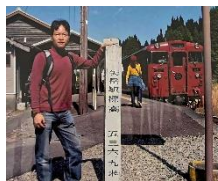
一方、家庭では妻に対して強い口調で話したりすることもあり、自分では怒っているつもりはなかったのに、怖いから怒らないでほしいと言われることもよくありました。

職場が変わった30代後半から40代にかけては、管理職という立場になり、部下の人間関係での悩みを聞く機会が増えました。その頃に人間関係が原因で、活躍できると期待していた人材が退職を選ぶ姿を目の当たりにし、もったいないなと感じながらも、どうすることもできずにいました。

アンガーマネジメントとの出会い

職場の人間関係での悩み解決に向けて取り組む中で、同僚のご主人がアンガーマネジメントファシリテーターをしていることを知り、職場内でアンガーマネジメントの勉強会をしていただいたことがきっかけです。

私自身もその時に初めてアンガーマネジメントを知ったのですが、もっとアンガーマネジメントのことを知りたい！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。論理的にも納得でき、今の自分にとっても役立つと感じたので日々アンガーマネジメントを実践し始めました。また、人間関係で退職していく職員を減らすことにも繋がりそうだなと思いました。



▲職場でイライラを溜めこみ
家族に怒りをぶつけていた



▲管理職としてマネジメント
業務をしていた頃

イライラを自分の中に溜めこみ
物にあたって発散





後悔のない対応で相互理解できるように！

後悔しないよう伝えることので
理解してもらえようになった

職場では「怒りで後悔しないこと」を意識することで、今まで相手に言えなかったことを伝えられようになり、理解してもらえるようになりました。言えなくてイライラしていた気持ちを溜めこむことがなくなったのです。一方、家庭ではイラっとしても反射的に言い返したりをしないことで、少し冷静になり強かった口調が柔らかくなりました。妻からも昔より言い方が優しくなったと言われます。

また、薬局で勤務していると怒りの感情を出して職員に当たる患者さんもいらっしゃいます。以前は怒っている患者さんの怒りをどうやって鎮めようかと考えながらの対応で精一杯でした。今は、なぜ怒っているのか、何が裏切られたと感じたのか、どんな気持ちなのか、など冷静に相手の状況をみながら対応し、相手のことを理解することで自分も気持ち的に対等に接することができるようになりました。

人間関係悪化による退職者を減らしたい

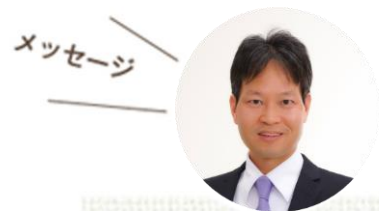
私は日常生活や業務に活かしたりしながら、本業の他にも講師としてアンガー・マネジメントについての各種講座の開催、カルチャーセンターや企業研修での登壇もしています。今後はハラスメントや職場での人間関係への悩みから退職する人を減らせるよう、企業研修やアンガー・マネジメントセッションに力を入れていきたいです！

日本アンガー・マネジメント協会の本部委員や、中国・四国支部の副支部長なども経験し、仲間との交流が増えたことで、アンガー・マネジメントのさらなる資格取得へ挑戦する励みにもなっています。

支部の親子イベントで
保護者向け講座に登壇▶



◀企業でのアンガー・マネジメント研修に登壇



メッセージ

アンガー・マネジメントを学んで、実践していくことで本当に気持ちが楽になりました。

私自身の一番大きい変化です。

アンガー・マネジメント的な考え方は、自分が様々な選択をする時の一つの指標にもなりました。

アンガー・マネジメントを身につけると、自分だけでなく周りの人も楽になります。一緒にアンガー・マネジメントを広げて、より住みやすい社会にしていましょ！



▲本部委員としてカンファレンスの運営に携わる



67

柏 美香さん

兵庫県伊丹市/健康バランスアドバイザー

● Profile ●

食・心・体を整える健康バランスアドバイザー
子どもたちにはアンガーマネジメントも取り入れています。

生活環境が変わったら

イライラすることも変わった

今では子どもたちも成人して二人とも社会人となりましたが、子育て中は親の思うようにはならず、時々はいライラすることもありました。

子どもがまだ小さかった頃、義父母と同居するようになったことで様相が変わってきました。全ての家事育児を私が負担していたことや、義父母との関係をなぜ夫はかばってくれないのかと、イライラして夢の中で夫を殴っていたこともありました。

また義父は怒っている理由がわかりづらい人だったので、家族の誰もが地雷を探すような状態が長く続いたこともありそれがストレスでした。

軽い気持ちで好奇心から受講してみたら

カルチャーセンターのイベントや講座に参加していたところ、その店長さんから「アンガーマネジメント入門講座というのがあるのですがどうですか？」とお誘いがありました。「アンガーマネジメントってなんだろう？」という軽い気持ちから受講しました。

キッズインストラクター養成講座の案内を聞いた時に思ったのは、学童保育で食育サポーターをしていたのでその時に役に立つかな？という気持ちと、孫が生まれた時に役に立てればいいなという思いでした。



ところがアンガーマネジメントキッズ講座を実施すればするほど、日本の子どもたちの感情教育の大切さがわかり、小学生のうちに一度はキッズ講座を受けてもらいたいと思うようになりました。

▲子育て中(義父母と同居中)忙しすぎて夢の中で夫を殴っていました

理解してくれない
イライラを伝えられなかった



相手との違いを受け入れ、自分の想いも伝えることが大切

アンガー・マネジメントを学んだことで、私自身は夫や子どもや孫との関係もイライラすることがほとんどなくなり穏やかに過ごせています。

今になって思えば、自営業家庭で育った私と、サラリーマン家庭の義父母との生活ベースの違いなど、怒りの原因になったことは、それぞれにとって大切なことだったのだと思います。

怒ってもいいけどなぜ怒っているかがわからないとみんなが困ります。自分の許容範囲を広げて、伝え合えることが本当に大切だと学びました。

日本子ども達にアンガー・マネジメントを伝え続けたい

アンガー・マネジメントを学んで印象に残った事は「怒りは連鎖する」です。

「いじめっ子も実はどこかでいじめられてることもある」を聞いた時にその連鎖を止めてあげたいと思いました。私は小学校3年生のとき内気だったことからいじめられることがありました。

あのとき自分の気持ちを出してもいいということを知っていたら良かったのにと今強く思います。クラスで怒るときのルールを学ぶ、相手との違いを知り、互いのべきを受け入れられるようになることを全員が学んで欲しいです。そうすることで本当にいじめのないクラスになっていくと思います。

楽しく学べるアンガー・マネジメントキッズ講座、アンガー・マネジメントティーン講座をこれからも伝えていきたいと思っています。



▲アンガー・マネジメントキッズ講座1冊を8ヶ月かけて8回、2クール実施。16ヶ月のビフォーアフター。



メッセージ

アンガー・マネジメントキッズ講座はとても楽しく、何度も取り組むことで理解が深まります。子ども達に伝える私もたくさんのことが学べました。子供たちの表情の変化を感じられてやりがいを感じます。



▲関西支部の方たちとイベントに参加。



▲大阪府の小学校の授業でアンガー・マネジメントキッズ講座。

自分の許容範囲を広げて
伝え合うことができるようになった



68

白尾 恵美 さん

東京都葛飾区／親子の自己肯定感支援室Olive 代表

● Profile ●

東京都葛飾区で子ども食堂を中心に、放課後の居場所・不登校児の居場所を運営しています。



家の中では「私がルール」だった

息子が3才の頃、どのように叱ればいいのか悩んでいました。名古屋に住んでいた当時、アンガーマネジメントという言葉を知ったことがありましたが、近くで講座の開催がなく、受講には至りませんでした。東京へ転居してからは、小学校高学年になった息子が学校への行き渋りを始めました。外での私は、怒るイメージはないようですが、家族に対しては感情的になることが多く、「何度言ったらわかるの！」と口癖のように息子を激しく叱ることもありました。「怒ることは悪いこと」と思っていたため感情を押し殺し、我慢がたまってくると爆発を繰り返していたように思います。とにかく、自分の思い通りにさせたかったのです。

息子のためにも変わろうと決意

息子は中学では不登校になりました。私は見守りたいと思いつつも、相変わらず溜め込んで爆発し、後悔することを繰り返していました。ある時、息子とケンカをして口論になり、またも感情的に怒ってしまったことで、息子から「僕はお母さんのサンドバックじゃない！機嫌で僕に八つ当たりしないで！」と言われてしまいました。全くもってその通りだと本当に反省しました。息子にも「本当にごめんね」と謝り、仲直りしたわけですが、この感情の爆発をどうにかしたいと真剣に考える様になりました。当時は仕事も忙しく、残業の多い職場であったため、高校進学を考えるこのタイミングで息子のサポートをしたいと思い、転職を決めました。ちょうど転職先にアンガーマネジメントを学ぶファシリテーターがいたことで、この機にしっかり学ぼうと思い、協会の門を叩きました。



▲怒りを溜め込んで爆発していた頃

我慢と爆発を繰り返していた

（白尾 恵美さんの
アンガー・ヒストリー）

思うようにいかないと
感情的に怒っていた

息子の言葉で
変わろうと決意

アンガーマネジメント
に出会う

多くの子どもたちに
知って欲しいと願う

アンガーマネジメント
を体現していきたい





素直に感情を言葉にできるようになった

学んだことを子どもたちに伝えたい

受講して感じたのは、理論的に解説されていて、誰にでもできる内容に「これはすごい！」と感動しました。「自分にもすぐにできる！」と感じ、叱り方トレーナー、キッズインストラクター、ティーンインストラクターと次々に資格を取得し、学びを深めていきました。

普段、子育て支援の仕事をしていることもあり、今では子どもたちにアンガー・マネジメントをお伝えすることに注力しています。それは、親子で取り組んで欲しいからです。今では、「自分の感情に責任を持つことを教えられた子どもは、大人になった時に冷静に対処できるようになる」と確信しています。



▲ティーン向け授業の様子

体現できる人を目指して

アンガー・マネジメントは、学べば学ぶほど考え方や生き方に影響すると思います。私は、素直に謝ることが出来るようになったことで、随分と気持ちが楽になりました。

最近、アンガー・マネジメント以外にも背骨コンディショニングインストラクターとして活動しています。その中で感じるのは、自己認識から始まるということです。体を整え、己の状態を知るとはとても大切なことだと体感しています。気持ちと体は切っても切り離せないものであり、それは、セルフマネジメントの観点からもアンガー・マネジメントに通じていると感じています。だからこそ、まずは、自分自身がアンガー・マネジメントを体現できる人でありたいと思うようになりました。

ゆとりを持って講座を開催するまでにはまだまだ学びが必要ですが、コンスタントに講座を開催し、より多くの方に伝えていきたいと考えています。



▲頼れる仲間たちから学ぶことがいっぱい

メッセージ



アンガー・マネジメントは、誰にでもできる怒りと上手に付き合うための心理トレーニングです。もし、受講を迷っているなら、まずは、説明会に参加してはいかがでしょうか？日本アンガー・マネジメント協会では、資格取得はもちろん、みんなで学び合えるコミュニティが充実しています。何でも相談できる仲間がいる環境があるので、安心して活動できます。

扉を開けるのは、自分自身です。悩んでいるならば、一緒に一歩を踏み出しませんか？皆さんのご参加をお待ちしています！



69

齋藤 由起子 さん

群馬県みどり市 / 研修講師

● Profile ●

大学卒業後、航空会社に勤務。その後研修講師として企業、教職員・生徒児童、保護者、介護医療機関でのコミュニケーションや接遇研修を中心に活動。



子育ても人間関係も相手を正そうとしていた

現在は4人の子どもの子育ては一段落していますが、当時はイライラマックスで育てていました。受験生なのに推し活に夢になっていた長女に対し「受験生は勉強に専念すべき」という価値観を押し付けてしまったり、反抗期真っ盛り子どもたちに「子どもは親の言うことを聞くべき」を押し付けてしまい、子どもたちと同じ土俵に立って戦っていました。

また、電車の中で騒がしくしている人や、倫理的によくない人を見ると、私が教えてあげなくてはと、そのことばかり気になってしまうこともありました。

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に出会ったのは、当時学校の教職員の皆様への研修ご依頼が増え始め、研修プログラムに入れるコンテンツを模索していた時でした。正直最初は自分自身のためというより「研修のコンテンツのひとつとして」としか考えていませんでした。しかしアンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得して、研修でアンガーマネジメントを伝えていくと、自分に怒りの失敗事例がたくさんあることに気付いたのです。

アンガーマネジメントを学んでいくうちに私自身の日常生活の中で、家族や周りの方との人間関係において大いに役立つ必要なプログラムだと思い、さらに深く学び始めました。



▲アンガーマネジメントを学び始めた頃。

道徳的に良くないことをしている人を見たと気になつて仕方なかった

齋藤 由起子さんの
アンガー・ヒストリー

子育て、人間関係で怒りや不安を感じていた

相手が間違っていると
変えようとしていたアンガーマネジメント
に出会う怒りのメカニズムを知り
自分の感情に向き合えた自分の怒りに対処
できるようになった



自分の感情に気付け、無駄な怒りを手放せた

怒りのメカニズムを知ったことにより、怒りを覚えた時、私の中にある感情に向き合うことができるようになりました。勉強しない息子に対しては不安という感情が、一緒の時間を過ごしたいのに仕事に行ってしまった夫に対しては、寂しいという感情があったことに気付けたのです。

相手を変えるのではなく、どんな方法を取ればストレスを感じないか、自分が出来ることを考えるようになりました。そして子どもたちと同じ土俵に立って戦いを挑まなくなった私がありました。

さらにアンガー・マネジメント診断によって自分の生活でストレスがかかっていた場面を把握できたので、同様な場面に遭遇したときに感情をコントロールすることができるようになってきました。

アンガー・マネジメントはトレーニングです。がまんすることではないから、自分の感情をコントロールできるのです。

一人一人がアンガー・マネジメントに 取り組めるようになることが目標

アンガー・マネジメントは組織のコミュニケーション研修や親、生徒児童向けの講演で取り入れることが最も多いコンテンツになっています。

チームビルディング、心理的安全性が求められる時代に、基本となるのはアンガー・マネジメントだと思います。怒りの感情に振り回されていると、無意識の加害者になりえます。自分の感情に責任を持ち、誰かのせい、何かのせいにして怒りの感情で後悔することがないように、一人一人がアンガー・マネジメントに取り組めるようになることを目標に頑張っています。それには私自身がますますアンガー・マネジメントに取り組むことが大切ですね。

メッセージ



私はマナーや倫理なこと（例えば電車の中での大きな声や漏れる音楽）に対して「私が相手を正さなくては」と固執する傾向がありました。アンガー・マネジメントを学び、「変えられない相手」への対処ができるようになりました。変えられないことを手放せるようになったのです。

相手を変えようとするのではなく、まずは自身のことを知ることから始めてみませんか。生きやすくなってきますよ。

自分では変えられないことを
手放せるようになった



▲教職員向けの研修。



▲共に学ぶ支部の仲間との勉強会。



70

土屋 悟 さん

静岡県下田市 / 地域おこし協力隊、サムネイルクリエイター

● Profile ●

移住したばかりの下田市にアンガー・マネジメントを広めるべく、活動を始めました。2児の父。



怒るのが苦手な反面、強く怒って後悔

小さい頃から他人の気持ちがすごく気になる性格で、何が言いたいことがあっても、周りに合わせて自分の中に溜め込んでいました。その結果、家族に八つ当たりすることもしばしば。周りからは「温厚だね」と言われていたのですが、自分より他人を気にし過ぎる日々を過ごしているうちに怒ることが苦手になっていたのでした。また、当時は怒りの感情は我慢するものという思い込みもありました。

その一方で、大学生の頃、飲み会後にふざけていた後輩にキレてしまったことがありました。その時は周りが止めるほどの大喧嘩になりました。後輩に謝罪しましたが、20年経った今でも「あの時どうしてキレちゃったんだろう・・・」と後悔しています。

アンガー・マネジメントとの出会い

今後、こういう後悔を二度としたくないと自分の怒りの感情に悩んでいた時、書店でアンガー・マネジメントの本を見つけました。そして、日本アンガー・マネジメント協会の存在を知り、ネットで日本アンガー・マネジメント協会のホームページをチェックするようになりました。

本を読むだけでなく、もっとアンガー・マネジメントのことを深く学ぶ必要があるなと考えるようになりました。

当時、妻が第一子を妊娠していたのですが、子どもが生まれる前にアンガー・マネジメントを学び、楽しい家庭を築きたいと考えていたのも、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きっかけの一つです。



▲一番の理解者である
アンガー・マネジメントファシリテーターの妻



▲独立前、18年間
卓球用品の卸売会社に勤務

怒るのが
苦手な反面
強く怒って
後悔する時
もあった





家族と一緒にアンガー・マネジメント！

妻からも「穏やかな性格だね。」と言われていたのですが、アンガー・マネジメントを実践することで「より穏やかになったよ。」と言われました。夫婦で育児に奮闘する中で、子どもたちに叱る時はもちろんあります。そんな時、妻から「今の伝え方よかったね」と言われると、つい嬉しくなります。まだまだ修行中で失敗もありますが、アンガー・マネジメントを学んだことは僕の財産です。

以前は怒ることが苦手で、言いたいことを溜めこんでいましたが、「リクエストを伝える」と意識することで相手に伝えやすくなりました。

日本アンガー・マネジメント協会関東支部で企画をしたアンガー・マネジメントキッズ講座の練習会に、子ども役として5歳の娘に参加してもらった時「お父さんの近くがい〜」と泣き出してしまった娘でしたが、娘は怒る時の3つのルールを覚えていて終わった後僕に教えてくれたんです。5歳の娘の記憶にも残る、怒る時の3つのルール。すばらしい講座内容だと感じた出来事でした。

その人がその人らしく生きていけるように

アンガー・マネジメントファシリテーター資格取得後、自宅近くで行われていたアンガー・マネジメントの親子イベントを見学に行きました。そこで初めて協会会員の方と知り合い、すごく嬉しかったことを覚えています。この時の御縁がきっかけで日本アンガー・マネジメント協会関東支部スタッフになり、100名以上の仲間ができました。支部スタッフになってアンガー・マネジメントのイベントや練習会・交流会を企画し、会員交流の場作りを提供するお手伝いをするようになりました。

その経験をもとに、現在は移住した静岡県下田市でアンガー・マネジメントの講座を開講しています。静岡県下田市は人口2万人を下回っている、人との距離が近い街です。その人がその人らしく生きていけるように、アンガー・マネジメントを一人でも多くの方に伝えていきたいです。



▲イベントで講師デビュー

メッセージ



僕はアンガー・マネジメントを学んで、考え方だけでなく、人生も変わりました。

どんな時代でも怒りの感情で悩んでいる方はいます。一緒にアンガー・マネジメントを広めていきましょう！

アンガー・マネジメントを学んだ後は、僕が仲間と出会ったように、まずは一人でもいいので会員の方と繋がって欲しいです。

何かを学ぶ上で、仲間がいるって本当に心強いですよ☆



▲今後も家族でアンガー・マネジメントに触れ続けます\(^o^)/

怒る人への苦手意識がやわらぎ相手に伝えやすくなった



71

町田 仁美 さん

香川県高松市 / 社会保険労務士、講師、キャリアコンサルタント

● Profile ●

「思考が変われば行動が変わり未来が変わる」
行政や企業だけでなく子育て中の方から高齢者の方までアンガー・マネジメントをお伝えしています。



自分の心も子どももの心も
壊れてしまいそうな日々

私は子どもたちに鍛えられている！？

今思うとずっと「こうすべき」にまみれていた気がします。自分の考える「べき」でないことがあるたびに、自分の思い通りにしようとしていました。子育てが始まってから自分の思い通りにならないことが多く6歳と3歳だった子どもたちに対して毎日イライラする日々。虐待はダメとわかりながら、最初は軽くほっぺをつねる程度の行動が、太ももならと叩いてしまうことがあり、エスカレートする行動に「虐待はこうして始まるのかも」と怖い気持ちになったのを今でも思い出します。なかなか寝つかない子どもにイラっとして布団を投げたり、保育園に連れていく際にいう事を聞かない子どもをソファに投げたり・・・でも夜になると子どもの寝顔はかわいくて、「なぜ私はこんな小さな子どもにあんなに怒ってしまったんだろう」と寝顔を見ながら泣き、怒った自分を責めていました。子どもたちは私の人間力を鍛えるために生まれてきたの!?!と思うくらい私にとって子育ては苦しいものでした。

（町田 仁美さんの
アンガー・ヒストリー）

「べき」にまみれた日々
子育てでイライラが募り
手を上げることも

子どもの寝顔を見るたびに
泣き、怒った自分を責め
子育てが苦しいものに

アンガー・マネジメント
に出会う

怒りの原因を理解し
「べき」を押し付けていた
ことに気づく

怒り方が変わり
自分も子どもの人生も
大きく変わった



▲子どもたちは仲良し



▲家ではイライラの日々

自分も子どももダメになってしまう

毎日怒っては、毎晩泣いて過ごす日々を送っていました。このままでは自分の心も壊れそう、子どもの心にも悪い影響が出てしまう。このまま子どもが思春期まで成長してしまうともっと悪い影響が出るのではと思い、「怒り」「イライラ」「子育て」で検索し、アンガー・マネジメントにたどり着きました。私は高松に住んでいますが、主人に私の思いを話し、相談したところ大阪で開催される「アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座」に快く送り出してくれました。そのことは今でも感謝しています。

2016年3月、アンガー・マネジメントファシリテーターの資格を取得できました。



▲こんなに小さな子を怒ってばかりで後悔。。。。



自分が変われば周りも変わる

人前で話すことが苦手だった私にアンガー・マネジメントファシリテーター養成講座はハードルが高く、1分間ファシリテーション練習では正直、何度も心が折れました。講座では怒りの原因を理解し、周囲の人々に自分の「べき」を押し付けていたことに気づきました。それと同時にこんな自分と一緒にいてくれる方々に感謝することができるようになりました。講座で印象に残っているのは、「アンガー・マネジメントを続けることでふと自分が変わったことに気づくと思います」「自分が変われば周りも変わる」「怒り方は無意識のうちに周囲の真似をする」という言葉。受講後、それを実感しました。自分が怒りを人やモノにぶつけていた時、息子は怒るとソファを蹴ったり壁を蹴ったりとモノに当たって大変でした。

思春期に入ったら、家を壊してしまうかもしれないと思っていたほどですが、私の怒り方が変わったせいか、息子のモノにあたる行動はなくなり、怒り方が変わりました。アンガー・マネジメントは、私の人生も子どもの人生も大きく変えたのです。

虐待もハラスメントもなくしたい！

アンガー・マネジメントと出会ってから子育てが楽しくなりました。怒りを周りにぶつけていた私が「怒ることあるの?」と言われるほどになりました。今は子育て中の保護者の方にアンガー・マネジメントを伝える機会を多くいただいているので、私の失敗もお伝えしています。「親が変われば子どもも変わる」ことも実感しているので、みんながアンガー・マネジメントできるようになってほしいと願っています。受講中、心が折れる経験をしましたがそれが人に伝える原動力となっている気がします。

社会保険労務士の仕事をしている関係上、教育現場や企業、行政からのハラスメント防止の研修依頼が多くなっています。虐待もハラスメントもなくすることができるよう、アンガー・マネジメントを広めていきます。



▲テレビ取材も経験



▲初めての企業研修ドキドキでした



▲中高生約500名に向けて楽しい時間でした

メッセージ



アンガー・マネジメントができるようになると人生が豊かになると感じています。

また自分が変化することによって周りも変わることが実感できます。

時間は有限なので無駄にイライラしている時間って本当にもったいないと思います。

アンガー・マネジメントを学んで、ぜひ実感してください。



▲家族でフルマラソン参加
当時小学5年生だった息子が完走し感動！！

アンガー・マネジメントで
私と子どもものの人生が大きく変わった



72

乗鞍 絢子 さん

京都府八幡市 / 2024年度・2025年度 関西支部支部長

● Profile ●

地域や学校で、子どもや子育て中のパパママにアンガーマネジメントを広める活動をしています。



怒っている人が羨ましかった

私は以前、自分の感情をうまく表現することができませんでした。日常生活の中でイラッとする事があっても、いつもニコニコして表面上は何事もないかのように振舞っていました。当時の私は、「怒ることは悪いこと」だと思っていました。また、「明るい子」と見られたかったと思います。イヤなことを言われても言い返すことができず、日々ストレスを抱えていました。そのため、大きな声で怒鳴っている人を見ると、「素直に感情を出せていいな」と、羨ましく感じることもありました。振り返ると、それだけ感情を抑え込んでいたんだと思います。

ところが、体は正直で、心の中で積もったストレスは体調にも影響を与えました。じんましんが出るなど、常に体調不良に悩まされていたのです。

まずは、子どもを変えようと思っていた

そんな怒れない自分でも、子育てでは、子どもに気分で怒ったり、不安をぶつけることがありました。成長につれて子どもが急に怒りっぽくなり、「こんな風に怒ってしまう自分はダメだ」と自分を責める日々が続いていた頃、友人から教えてもらったのが「アンガーマネジメント」です。

そこで、まずは子どもにアンガーマネジメントを学んでほしいと思い、子ども向けの講座を探し始めました。しかし、私の住んでいる地域では、講座が開催されていなかったのです。ならば、「自分が子どもたちに直接教えることができたらいいんだ！」と思いつき、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することにしました。



▲育児に奮闘中

怒れなくてストレスを抱え込んでいた

乗鞍 絢子さんの
アンガー・ヒストリーあんな風に怒れたら
いいなと思っていた自分ではなく、
子どもに変化を求めたアンガーマネジメント
に出会う自分が変わることが
大事だと知った多くの子どもたちに
伝えていきたい！



対応の仕方が変わると人生が豊かになった

自分を知ったら生き方が楽になった

学び始めてしばらくした頃、「なぜ、私は怒れないのだろう」（著者：安藤俊介）という、現ファウンダー（当時協会代表）の書籍に出会いました。読み進めるうちに、「あっ、これ私だ！」と感じる部分が多く、さらにアンガー・マネジメントに対する理解が深まりました。

また、仲間たちとの出会いも私を成長させてくれました。最初は資格取得のための勉強でしたが、共に学び、悩みをシェアし、考え方を共有できる仲間たちがいることで、ただの勉強がより深い意味を持つようになりました。そして、自分自身にも変化があり、自分の感情を柔軟に捉え、以前のように自分を責めることが減り、心に余裕ができました。アンガー・マネジメントは、怒りの感情のコントロールだけでなく、私の生き方そのものを豊かにしてくれました。



▲仲間たちと情報共有

まちづくりにもアンガー・マネジメントを！

子どもが不登校だった経験もあり、子どもたちが「自分で自分を守る術」を知ることとはとても重要だと感じました。特に、感情のコントロールや気持ちをうまく伝える方法は、人生の中で大きな武器になると思います。「アンガー・マネジメントをたくさんの子どもたちに伝えたい」と思ったのはそのためです。



最近では、月に一度、地域で開催しているキッズ講座や、学校の授業で伝える機会も増えてきました。キッズインストラクター仲間との交流も私の楽しみのひとつです。

今後は、「まちづくり」にも力を入れていく予定です。商店街で育った私にとって、地域の中で子どもたちを見守り、支え合う環境は理想的な社会だと感じています。しかし、世代間ギャップから、意見や考え方の違いでイラッとすることも出てくるかと思っています。そんな時、アンガー・マネジメントを通じて上手に想いを伝え合い、関わる皆が楽しめるように幸福度UPを目指していきたいです。



メッセージ

私は、子どもたちにアンガー・マネジメントを伝える人を増やしたいと思っています。

子どもたちに伝えるためには、まずは、自分自身が理解し、年齢に合わせて分かりやすく伝えることが必要です。そのため、仲間たちと学びを深め合い、伝える機会を増やしながらか活動を続けています。

『自分が変われば、子どもたちも変わる！』と私は信じています。

未来ある子どもたちが、怒りの感情に振り回されず穏やかに過ごせるように、皆さんもアンガー・マネジメントを学び、まずは、自分を変えてみませんか？



▲定期的に行っているキッズ講座

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.9

発行：2025年5月25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
石井早代・明山恭子・松島徹

Copyright © 2025 Japan Anger Management Association.



アンガーマネジメント ビフォー・アフター

Vol. 9