

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. 10

仕事のタスクに追われ不安との戦い



自分らしい働き方、生き方でわくわく

怒りを解消できずイライラを引きずって
体調を崩してしまった



怒りの原因に振り回されず、
楽な気持ちで過ごせるようになった

子供への怒り方や怒る事での
将来の影響に不安



実践すると人生が変わる
とにかく学んで実践してほしい

イライラを隠して“良い人”を演じた



色眼鏡を外したら、声も心も自由になった

心のバランスを保つのに必死だった



少しずつ変化していく自分が嬉しい

熱量高く正しさを伝えていたが
それは怒りだった



長年解消できなかった感情が昇華され
穏やかな生き方ができている

十数えてから怒りなさいと育てられた



アンガーマネジメントは最後のピースだった

子供たちや母親、仕事に全力投球
その分、自分に怒りを向けていた



アンガーマネジメントは誰もが
取り組みやすい実践方法だと感じています

自分にも相手にも理想を求め戦っていた



戦わずに逃げることを
選んでいいと気づき楽になる

気質の荒い人ばかりの環境
自分も怒気が強かった



「あれダメだね」「あれがまずいね」
から「こうしたらどうですか」

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

#73	仕事のタスクに追われ不安との戦い	3
	東京都東大和市/高山 久恵 さん	
#74	怒りを解消できずイライラを引きずって体調を崩してしまった	5
	山形県山形市/齋藤 泰徳 さん	
#75	子供への怒り方や怒る事での将来の影響に不安	7
	北海道帯広市/林 祐利江 さん	
#76	イライラを隠して“良い人”を演じた	9
	大阪府吹田市/岡井 里佳 さん	
#77	心のバランスを保つのに必死だった	11
	愛知県豊田市/高橋 結佳さん	
#78	熱量高く正しさを伝えていたがそれは怒りだった	13
	千葉県市川市/松崎 晃一 さん	
#79	十数えてから怒りなさいと育てられた	15
	神奈川県平塚市/光前 麻由美さん	
#80	子供たちや母親、仕事に全力投球 その分、自分に怒りを向けていた	17
	京都府京都市/片岡 もとみ さん	
#81	自分にも相手にも理想を求め戦っていた	19
	大分県大分市/木本 須賀美さん	
#82	気質の荒い人ばかりの環境 自分も怒気が強かった	21
	愛知県豊橋市/細川 孝治さん	



73

高山 久恵 さん

東京都東大和市 / 教育事業プロデューサー・薬剤師

● Profile ●

薬学部を卒業後、製薬会社で研究職として入社、学術研修などを
経て、フォニックス英語講師養成講座を軸とした教育事業で独立。
ヘルスケア事業も展開。



チームの成長を考える余裕がなかった

私は、いつも温厚で明るく怒らない、周りの人からもそ
う見られていました。「他人は変えられない」「人それぞ
れ」と思っていたので、仕事上「相手に伝えた方がいいだ
ろうな」ということも伝えられませんでした。人は変えら
れないから自分のアプローチをどうにか変えていこうと思
いつつ、断ることが苦手で、頼まれ事は何でも引き受ける。

自分で仕事を抱え込んでしまうことが多く、チーム内
ではミスが繰り返され、全体としてのパフォーマンス向上や
チームの成長を考える余裕がありませんでした。

今思えば怒りの感情も抱え込んで
いたのかもしれませんが。たくさ
んのタスクに追われている状態で、
毎日不安との戦いでした。



▲くすりをつくる創薬研究が専門でした

アンガーマネジメントとの出会い

私は頼まれ事がどんどん増えていき、さらに、周りの人
たちのミスをカバーすることも多く、自分の時間がなく
なっていく状況は何か問題があると感じ始めていました。

「怒ることができない私」に問題があるのでは？「怒る人
がなぜ怒るのか？」このままだと現状は変わらないのでは
ないか？と思うようになりました。そんな時、会社の研修
で受講した「インストラクションスキル研修」を通じてアン
ガーマネジメントの存在を知ったことを思い出しました。
怒りの感情を抑えるのではなく、良好なコミュニケーション
のための伝え方。怒る人はなんで怒るんだろう。怒らな
いことによる問題も学びたかったのです。私の恩師ともい
えるその時の講師の方が、アンガーマネジメントファシリ
テーター養成講座を担当されると知って申し込みしたのが
きっかけです。

仕事のタスクに追われ不安との戦い

（高山 久恵さんの
アンガー・ヒストリー）

仕事を断れず
笑顔の裏は
多忙で不安な日々

怒れない私に疑問に感じ
どうにかしたい
と思うように

アンガーマネジメント
に出会う

自分の想いを
建設的に
主張できるようになる

自分の夢に向かって
働き方や生き方を変える





長い目で見て伝えるという優しさに気づく

メッセージ



自分らしい働き方、

生き方でわくわく

アンガー・マネジメントを学んで、私は建設的な議論から逃げていたことにも気づきました。それからは、全体の最適化を意識して共有を大切にしたり、表面的な優しさだけでなく相手を思う優しさの中にある優しさのある人として、自分のやりたいことを正直に言うようになりました。そうすると、チームでのプロジェクト進行がやりやすくなったのです。貢献したい、頑張っていれば認めてもらえると思っても、自分のやりたいことが叶わないことがあり、それが悲しくてモチベーションが下がった時もありました。

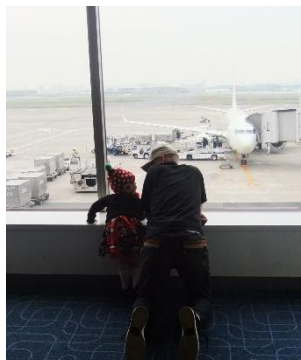
でも、その負のエネルギーを自分の未来へのエネルギーに変えて、自分の好きで得意を活かした働き方・生き方をしようと起業を決断しました。チームで目標達成するために、起業後も建設的なコミュニケーションを目指しています。

アンガー・マネジメントを広め身近な存在に

私はアンガー・マネジメントファシリテーター資格取得後、日本アンガー・マネジメント協会にある本部委員会にメンバーとして立候補し活動しています。本部委員の活動を通じて協会内にたくさんのサポート体制があることがわかりました。

今後やっていきたいことは、アンガー・マネジメントを日常生活や業務に活かすことは勿論、講座開催、アンガー・マネジメントコンサルタント養成講座やアンガー・マネジメント叱り方トレーナー養成講座などの受講も考えています。企業での研修や夫(イギリス人)の教育事業とも協力してアンガー・マネジメントをグローバルに浸透させたいです。アンガー・マネジメント診断も上手く活用して、自分らしく過ごせる人を増やしていく夢の実現にワクワクしています。

「アンガー・マネジメントは怒ってしまう人」が学ぶものという誤解が多いことを知りました。イライラしがちな人も、ついつい抱え込んでしまう人も、「怒りの感情」についてさまざまな角度から学ぶことで毎日ご機嫌にすごせるコツがあると気づくと思います。生活面も見直すことができ、心や体の健康管理もできるようになります。自分の怒りの感情や怒っている人の背景も理解がしやすくなりました。周りとの信頼関係も築きやすくなるので、連携した働き方が実現します。



▲夫と長女 夫婦そろってフルタイム勤務で育児・親の介護も



▲受講生に好きな時にどこにでも会いに行ける働き方



▲勉強会のあとのランチ交流会



▲ダーウィンさんの生まれ故郷 イギリスのシュルズベリー



74

齋藤 泰徳 さん

山形県山形市 / 研修講師

● Profile ●

大学卒業後25年以上障がい福祉分野に関わり、現在は福祉現場で働く方々へ“怒りで後悔しない”をテーマにお伝えしています。



イライラ、モヤモヤを引きずりストレスに

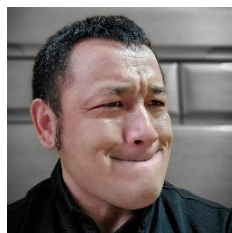
大学を卒業後障害者支援施設で働いていました。その時の自分には自分なりの価値観に基づくルールがあって、そのルールが破られることに仕事でも家庭でもイライラ、モヤモヤしていました。例えば「仕事は自分で責任をもって」というルール。他の人に仕事を頼んで、自分はプライベートを楽しむ同僚の姿勢に強く怒りを感じ、周りに同調を求め、怒りの火種を振りまいてしまうこともありました。

また、怒りの矛先は自分にも向いてしまうタイプで、自分では怒りを解消できたと思っていても、実はずっと引きずっていることも少なくありませんでした。さらに仕事の性質上の不規則な勤務や、職場の上司との関係性とストレスから、とうとう体調を崩してしまいました。

アンガーマネジメントとの出会い

私がアンガーマネジメントに出会ったのは県が主催していた障害者虐待防止の研修に出席した時でした。その虐待防止研修の中の一つのキーワードとして「アンガーマネジメント」が記載されていたのです。その研修では詳しい説明は何もなく言葉だけでしたが、当時イライラモヤモヤに疲れていた私にとっては、とても印象的なものでした。

帰宅後すぐにアンガーマネジメントについて調べ、アンガーマネジメントファシリテーター（以下AMFT）の資格取得に至りました。アンガーマネジメントが体系化された学びだったことで、これまで自分なりに考えていたモヤモヤがスッと腹落ちして楽になったのです。



▲どうにもならない原因に振り回されている顔を再現。



▲体を動かすことが好きなので、学生の頃は自転車でも北海道にも行ってきました

怒りを解消できずイライラを引かずって
体調を崩してしまっただ





メッセージ



原因志向から解決志向へ大きな変化

まずは怒っている自分との向き合い方が大きく変わりました。以前はイライラを感じた何ともならない原因を考え、モヤモヤを自分の中で消化しようとしていました。結局解消できずに消化不良を起こし、そのことを引きずることも少なくありませんでした。アンガー・マネジメントを学び、原因志向から解決志向に視線を変えられ、どうにもならない原因に振り回されなくなりました。家族との関係性では、反抗期だった息子の声にも、冷静に行動の背景を意識して話を聴くことができるようになり、楽な気持ちで過ごせています。

仕事では利用者さんとの向き合い方にも変化がありました。私が支援してきた方々は自分の思いを言葉で表現することが難しい利用者さんが多く、ノンバーバルコミュニケーション（非言語コミュニケーション）を大切に接しています。さらにアンガー・マネジメントで怒りの性質やメカニズムを学んだことで、利用者さんの感情に寄り添った視点で関わるできるようになったと感じています。

「後悔しない」をテーマに伝えていく

AMFT資格取得後は地元山形市内の会場を中心に、アンガー・マネジメント入門講座をはじめ、各種講座を開催しています。資格取得時はアンガー・マネジメントを知る人はかなり少なく感じましたが、現在は社会的な認識も高まり、コミュニケーション研修や人材育成研修の中でお伝えする機会が増えてきました。

アンガー・マネジメントを通じての日常生活や業務に活かすことなど、特に福祉の現場で働く方々にとって、アンガー・マネジメントがより身近なものとなるよう、継続してお伝えしていきたいと思っています。



▲アンガー・マネジメントの社会的認識が高まり研修も増加。



▲飼っているカメの散歩がヒントに。普段とは違った目線で考えてみる。



▲木製のカトラリー作り。自分で使うもの専門ですが、黙々とナイフで木を削り出して作っているトリフレッシュできます。

怒りの原因に振り回されず、
楽な気持ちで過ごすようになった



75

林 祐利江 さん

北海道帯広市／アンガーマネジメントプロフェッショナルインストラクター

● Profile ●

自身の子育ての為にアンガーマネジメントを学び、その効果を実感しスキルアップを続ける。現在は協会講座登壇講師を務める。



怒ること将来の親子関係への不安があった

一番手がかかる時期に夫は出張が多く、ワンオペで3人の息子を育てていた私は、育児に孤独を感じる日々でした。当時は兄弟喧嘩も多く、それ自体は互いが痛みを知り、手加減を学ぶ良い機会と捉え、悪い事ではないと思っていました。

その一方で男の子同士、叩いたり引っ掻いたりと血が出るような喧嘩にエスカレートすることが増え「体に傷が残ってしまったら?」「兄弟間に遺恨が残ったら?」と心配も感じていました。

また、未熟な私の怒りに子供たちが萎縮したり反抗的な態度をとったりすることに「将来親子関係にも大きな溝が出来てしまうのではないかと」と漠然とした不安を抱え、色々な育児法（怒り方）を試していた時期でもありました。

アンガーマネジメントで変わった子育て
変化した兄弟の関係

出会いはアンガーマネジメントファシリテーターの友人が登壇するアンガーマネジメントの講演に誘われたのがきっかけです。その後「子供にアンガーマネジメントを伝えられる、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がスタートするよ」と聞き「受りたい!」と受講しました。

当時は色々な育児法（怒り方）を試しても、お互いがヒートアップしてしまう結果に…。途方に暮れる日々でした。受講後、実践する中で「あ、こういう事か」と感じ、子供達への「伝え方」も変わっていきました。

親子で「どうして欲しかったのか」「どう思ったのか」と、気持ちについて話し合うことで、兄弟喧嘩が短時間で終わるだけでなく、お互いを理解し合える機会にもなりました。その経験から、気持ちを言葉に出来ない幼少期から、気持ちの話をする習慣作りをすることは、大事なことだと感じました。

子供への怒り方や
怒る事での将来の影響に不安林 祐利江さんの
アンガー・ヒストリー三人兄弟の母として
喧嘩を止める日々叱り方に不安を感じ
色々な育児法を試すアンガーマネジメント
に出会う一緒にトレーニングした
子供たちの変化と成長アンガーマネジメント
への想いをカタチに▲アンガーマネジメントキッズ
インストラクターを取得したところ



実践することで子供たちにも大きな変化が

子供たちは小学生（低学年）の頃からアンガーマネジメントに取り組んでいます。

例えば次男は、お友達とのトラブルがあるとアンガーマネジメントの本を引っ張り出して読んでいました。その様子を見て会話が始まる。怒る時の3つのルール「人を傷つけない・自分を傷つけない・物を壊さない」を守りながら、できることを一緒に考えました。この経験は子供たちにとっても「自分らしさも人間関係も大切にする方法を考える力」が身に付くきっかけになりました。

意見の違いで揉めそうな場面は子供たちにもあります。そうした場面にアンガーマネジメントが出来る人がいると、意見を擦り合わせながら道筋を立てていくことができます。なぜなら、アンガーマネジメントは解決志向だからです。そうした成功体験が積み重ねられたのも、アンガーマネジメントに出会えたお陰と親子共々感じています。

支えてくれた人に恩返し、恩送り

そうした子供たちと私の変化を一番間近で感じ取っていたのは夫です。アンガーマネジメントキッズインストラクター取得後も協会の資格を取得していますが、常に夫は背中を押してくれました。夫婦と言っても意見が違い腹が立つことも沢山あります。ですが、アンガーマネジメントを実践することで話し合いの土台ができ、夫も安心して話ができるようになったこと。協会の活動は、仲間同士が支え合う安心安全の場所と知り応援しているとも言ってくれています。

このように家族や協会の仲間を支えて貰いながら活動を続けて10年。現在は協会でもアンガーマネジメントキッズインストラクター・トレーナー養成講座の責任者として講師の育成にも携わっています。

私たち親子はアンガーマネジメントを学んで実践し良い変化が起きました。幼少期から学ぶことによって思春期もその後の未来も大きく変わっていくことを実体験しています。ですから、多くの子供たちにアンガーマネジメントを拡げていきたい。その想いを形にしていきたいです。

私は今の立場だからこそできる事も。それも貢献の1つと考え、家族や仲間へ感謝して、恩返し、恩送りをしていきたいと思っています。



メッセージ

組織作りが社会のテーマになっています。

そうした話題が出た時私は「アンガーマネジメントが出来る人達との組織作りは良いですよ。」と実体験から、お伝えしています。なぜなら、組織づくりの大きな課題は、お互いの価値観の違いだからです。

アンガーマネジメントは、こうした違いがあった時に主張や否定をし合うのではなく、どのようにすれば良いか解決志向で考えることができます。

ですから、誰と働くのか？考える時にアンガーマネジメントが来てきているかをポイントにしてみてください。



▲ティーン講座の様子

実践すると人生が変わるとにかく学んで実践してほしい



76

岡井 里佳 さん

大阪府吹田市 / 研修講師 記帳代行

● Profile ●

滋賀県出身 趣味はKing Gnuの追っかけと、JAZZボーカル 研修の専門領域はコミュニケーション 会計業務は決算処理が好き



「子供がいらないから〇〇だ」と言われないように

結婚はしているものの、残念ながら子供に恵まれませんでした。「子供がいらないから〇〇だ」と言われたいよう、常に気を遣い、気を張っていました。例えば、「長男の嫁だから、子供がいらない分、義祖母の面倒は見るべき」

「困っている親子がいるのなら、私たち家族よりそちらに税金を回すべき」「だからこそ、より多く税金を払うべき」。そう思い込み、自分の時間を自分のために使うことにさえ後ろめたさを感じていました。

また、絵本を読む知人を見て、「あの人は私に対して優越感を持っているのでは」「良い母親を演じているのでは」と勝手に受け取ってしまうこともありました。

ちょうど超少子化が話題になり始めた時期でもあり、「結婚したら子どもを持つべき」という世間の“べき”に答えられない自分に、劣等感がありました。自分を「落ちこぼれ」と感じることさえありました。イライラやモヤモヤは、周囲には悟られませんでした。それは「良い人」に見せたい、子供がいらない穴を埋めたい気持ちの表れだったのだと思います。

「べきログ」との苦しい向き合い

吹田市の広報誌で、市民向けのアンガーマネジメント講座を知りました。当時は「いろんな学びを増やしたい」と思っていた頃です。講座を受講して、この講座なら自分でも理解できると思いました。

ところが、講座の中で取り組んだ「べきログ（自分の中の“べき”を書き出すワーク）」が、自分にとって非常に苦しいものでした。たとえば、「長女だから親孝行すべき」「社会人なのだから有言実行すべき」「主体的に動くべき」。アンガーログは書けるのですが、その「べき」を受け入れること、向き合うことが苦しく思いました。反発心もあり、「やりたくない」「行きたくない」と言う感情が芽生える一方で、「自分はまだ配慮されるべき」「大切にされるべき」など、自分の嫌な面も見えてきたのです。

イライラを隠して
“良い人”を演じた



▲10年前
声が出しづらかった頃



声が出なかった私が、「確認できる私」へ

色眼鏡を外したら、
声も心も自由になった

当時の私は、人からどう思われているかが常に気になり、自己開示ができませんでした。電話対応や人前で話すとき、緊張で声が震えたり、喉が詰まり声が出なくなる症状が続きました。大好きなJAZZも10年間は歌えませんでした。

しかし、アンガー・マネジメントを学んだことで、他人を信じられるようになり、「それってどういうこと？」と確認できる自分へ変わりました。色眼鏡で人を判断してモヤモヤを溜め込むことも、ほとんどなくなりました。

音楽とJAZZとアンガー・マネジメントで 広がるコミュニケーション

King Gnuの「飛行艇」にある「過去を祝え、明日を担え」という歌詞は、まさに「ソリューションフォーカスアプローチ」を表していると思います。人は過去への後悔はありつつ、今や明日を変えていきます。

アンガー・マネジメントを学ぶ前は、JAZZを「この楽譜通りに歌わねば、発音は！」と凝り固まっていた。しかし今は、JAZZは言葉より早く表現できるコミュニケーションだと思っています。学びを通して自分を認め、表現の自由を手に入れ、音楽も人とのつながりも、より楽しめるようになりました。

ぜひ、私のJAZZを聴きにいらしてください！

▼高槻ジャズストリート'25にて JAZZを歌う



メッセージ

うまく自分の考えを発信できず、心の中にモヤモヤやイライラを溜め込んでしまう人、自分を責めてしまう人にこそ、アンガー・マネジメントを学んで欲しいです。

また、自分のことを“正しい”と思って頑張っている、がんじがらめの人にも受けて欲しいと思います。

心と表現が自由になるきっかけになります。



▲King Gnu 聖地巡礼 手形に感激！！
(京セラドームにて)



77

高橋 結佳さん

愛知県豊田市 / 2022年1月まで大手企業の主任研究員でした

● Profile ●

重労働で躁うつ病を発症し、34年の勤務先を退職。多趣味で、スーパー耐久ピットウォール係として1年間チームに帯同経験有。



相手に甘えてバランスを保っていた

大手電機会社の主任研究員として第一線で働いていた私は、働き過ぎで体調を壊し、長年勤めた仕事を3年も休み、その後、復職したという経験があります。後輩からは、「甘えん坊のゆかぼー」と言われ、コミュニケーション下手ながらも頑張ってきたつもりでした。しかし、思うように働くことができずに降格査定に陥り、焦る自分がイヤになるほど疲弊してしまいました。その結果、会社が私に対して「怒りを持って攻撃している!」「圧力をかけてきた」と思い込むほど悩み苦しんでしまったのです。

今思うと、甘えることで多忙な毎日の心のバランスを保っていたんだと思います。アンガー・マネジメントを学ぶ前は、「どうして分かってくれないの?」と思うことが多く、特に、夫には感情の起伏が激しく出てしまい、無理難題を言っでは困らせてしまっていたように思います。

アンガー・マネジメントが私を救ってくれた

見えない圧力に苦しみ自主退職をした私は、降格査定に執着し過ぎていたことで、夫に不満をぶつけていました。そんな時、再就職セミナーでたまたま見つけたのが「アンガー・マネジメント」です。「怒りは、自分が引き起こしている」の言葉にハッと、即座にアンガー・マネジメントファシリテーターになろうと決めたのがきっかけです。

資格を得た私は、夫婦問題から取り組んでみました。

「アンガー・ログ（怒りの記録）」を付け始めると、自分のこだわりである「こうあるべき」をより大切にするこそが、私にとって心のバランスを保つのに必要なのだと分かってきました。



▲私の「キャリアモデル図」

心のバランスを保つのに必死だった





自分を見つめ直すチャンスを得た

心証を悪くせずに心地よい環境を作ることが出来れば、どんなに生きるのが楽になるでしょう？ そんな風に感じた私は、「もっと深くアンガー・マネジメントを学びたい！」と思い、次々に講座を受講しました。

取得する資格が増えると、周りを俯瞰することが自然に出来るようになり、精神的に追い詰められて苦しかった自身と向き合うことにも繋がっていきました。その結果、自分の想いを言葉にしやすくなっていきました。今では、様々な問題に向き合う時、「話をしないと始まらない。どう想いを伝えようかな？」と考えるのが楽しくなっています。



▲夫婦で楽しくデートが出来ようになりました

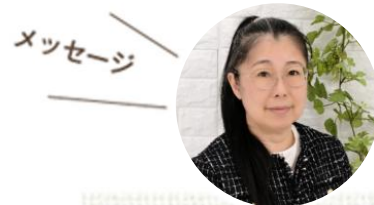
落ち着く決め手は「魔法の呪文」

私には、気持ちを切り替えることが出来る最強の呪文があります。それは、「サーキットるんるん♪」 大好きなサーキット走行からヒントを得ました。イラッときても、「魔法の呪文（コーピングマントラ）」を唱えることで、一瞬で浮世に舞い込んで、楽しくやり過ごせています。

レーシングドライバーの夫は、この度、「レーシングドライバー塾」を開講しました。小中高の生徒さんを募集し、次世代ドライバーの育成をしていくこととなります。レースには、「走路妨害」など様々なトラブルが付き物です。命の危険と隣り合わせだからこそ、「怒り」の感情コントロールは身につけておかねばなりません。今後は、私が取得したアンガー・マネジメントの資格を通じて、子供たちに「適正に怒る」ことの大切さを伝えていきます。



▲サーキットるんるん♪



メッセージ

皆さんのイライラする原因は何ですか？

「あの出来事のせいだ！」「あの人がいるから上手くいかないんだ！」など、何かにイラついている方がいらっしゃったら、ぜひ一度、日本アンガー・マネジメント協会の入門講座を体験してみてください。

イライラの本当の原因は何なのか？そして、本当にすべきことは何なのか？が、きっと判ると思います。

さあ、一步を踏み出して、そのヒントを見つけてみませんか？

志を共にする仲間たちとお待ちしています。



▲オブザーバー制度で、仲間たちと学びを深めています

少しずつ変化していく自分が嬉しい



78

松崎 晃一 さん

千葉県市川市 / 中小業経営・研修講師

● Profile ●

創業五十年の企業を経営しながら「受講者に寄り添う研修」をモットーにリピート率80%の研修講師として活動中。



熱量高く伝えることが正しいと思っていた

大学卒業後は営業の仕事をしていましたが、27才の時に父が創業した会社の事業継承の為、家業に就きました。これからの時代に遅れないことが正しい経営だと、熱量高く社員に伝えてきたつもりでした。

ところがある日の朝、会社に行ったら誰も出勤していませんでした。電気の点いていない暗い事務所をぼんやり見ながら「人生詰んだ、。」と思いました。自分が熱量高く「正しさ」を伝えていると思っていたのは、相手にとってただの『怒り』でしかなく、私は怒り過ぎていたのです。

そこから人の心を理解し、自分の言動をコントロールするべく、様々な心理学を学び始めたのでした。

人生を変えるアンガーマネジメント

アンガーマネジメントとの出会いは2014年6月10日です。当時所属していた経営研究会の担当委員長として、日本アンガーマネジメント協会安藤俊介代表（現ファウンダー）を招いて講演会を主催したのですが、その時に物凄い衝撃を受けました。今まで人生で間違えてきたことの『正解』を知ることができたと感じて、2カ月後にはアンガーマネジメントファシリテーター（以下AMFT）の資格を取得し、翌月にはアンガーマネジメント入門講座を開講、アンガーマネジメントを通して人生の変化を感じていきました。

熱量高く正しさを伝えていたがそれは怒りだった



▲人生を変えることになった講演会のパンフレット



▲日本アンガーマネジメント協会安藤代表（現ファウンダー）の講演会を主催



なぜ怒っていたのかがわからないくらい 穏やかな日々

AMFT資格を取得して1年半ほどたった頃、ある出来事に「これは以前の自分だったらすごく怒っていたらうな」とアンガー・マネジメントが腹落ちしたことを実感しました。「昔はなんであんなに怒っていたんだろうか？」と、ビックリするほど怒りと上手く付き合えている自分に気づき、穏やかな生き方ができていると感じています。

怒りは自分の感情です。自分の怒りを認められると、自分の大切なものに集中できるパワーにもなります。私がアンガー・マネジメントの活動を頑張ってきたのも、自分の中の「怒り」が原動力であったと思います。長年解消できなかった感情が昇華され、今では自分や他人の怒りにも、振り回されなくなりました。

アンガー・マネジメントを仲間と学び続ける

アンガー・マネジメントは心理トレーニング、継続することが大切です。AMFTとして講座に登壇しアンガー・マネジメントを伝えることが最大の自分の学びにもなります。そして独りよりたくさんの仲間と取り組むことも上達の秘訣です。日本アンガー・マネジメント協会の支部活動を通じて学びあえる仲間がいたから続けてこれたと思います。

10年以上学び、伝え続けて思うのは、怒りは自分にとって「大切」なことを教えてくれる、だからこそそれらを大事にして、『我がままに』ネコのように自由気ままな生き方がこれからの目標です。



▲2014年アンガー・マネジメントファシリテーター養成講座の同期生と



▲日本アンガー・マネジメント協会関東支部勉強会の一コマ



▲勉強もゴルフも仲間と一緒に楽しい(日本アンガー・マネジメント協会ゴルフ部の皆さんと)



▲ネコのように自由気ままな生き方を目標に

メッセージ



自営業の家で生まれ育った私は職人気質で怒りっぽかった父親の影響か、子どもの頃から自分の中にある強い「怒り」の感情に苦しんでいました。

大人になってからも怒りのせいで多くの失敗と後悔を重ねてきましたが、アンガー・マネジメントに出会い学ぶことで人生を楽しむ生き方ができるようになりました。

怒りは人が持つ当たり前で大切な感情です。そこに善悪はありません。問題なのは感情の扱い方です。アンガー・マネジメントを習得することで周囲とよりよい関係を築けるようになりますよ。

長年解消できなかった感情が昇華される
穏やかな生き方ができている



79

光前 麻由美さん

神奈川県平塚市 / 看護師

● Profile ●

アンガーマネジメントに出会い、より自分らしく生きられるようになりました。今は、人生初の推し活ライフを楽しんでいます。



愛情たっぷり厳しく育てられた

（光前 麻由美さんの
アンガー・ヒストリー）

アンガーマネジメントの
考え方を親から学んだ

技術が伴わないと感じ、
自分の成長を追い求めた

アンガーマネジメント
に出会う

体現者としてまずは実践

最後のピースが埋まった



子供の頃は、朝起きれなかったり、約束を守れなかったりすると、しょっちゅう親から怒られていました。今思えば、私を信頼してくれていたからこそ、人様に迷惑をかけるようにとの想いから、実直な父と包容力溢れる母が愛情たっぷり育ててくれたんだろうなと思います。

「カッとなって怒ってもいいことはない。十数えてから怒りなさい!」「人にされて嫌なことはしないように!」と、日々言われて育ったことで、私は、言葉にする前に考え込んでしまうようになりました。そのせいか、キレることはありませんでしたが、理詰めで相手に皮肉を言ったり、口論になることがありました。

とことん突き詰めて自分も成長したい!

ある時、看護師として勤務する職場に、その日の機嫌や人によって態度を変える「対応が難しい人」がいました。スタッフとの板挟みにあった私は、この状況を何とかしたいと思いました。当時、ちょうど子供の不登校も重なり、「自分自身も変わっていきたい」と思っていた時期です。何か使えるスキルは無いかな?とアンテナを張っていた頃、看護系の研修で知ったのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメント的な考え方で育てられてきましたが、「理論」と「技術」が伴っておらず、「なぜ必要なのか?」という大事な部分が欠けていました。だからこそ、自分の成長のためにも突き詰めたいと受講を決めたのです。

十数えてから怒りなさいと育てられた



▲看護学校の同期たち



▲職場が一緒だった同僚と



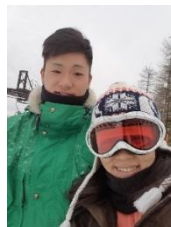
▲仲間たちと推し活満喫の旅



より自分らしく生きられるようになった

アンガー・マネジメントを学び始めてからのことです。子供が夜中にゲームをし、昼過ぎまで起きられない時期がありました。そんな時、「お母さんは心配よ」「オレのことが心配？」と想いを自然に伝え合うことができたのです。環境を変えていくのはとても難しいことですが、まずは、自分が実践し、体現することが大切と知りました。

他人の怒りに付き合わないことが大事と実感してからは、「アンガー・マネジメントができると楽になるよ」と伝えていきます。それは、親からの教えも含め様々な研修から学んできた「点」と「点」が、1本の線になったと感じられたことが大きかった気がします。自分の想いを大事にし、「素の自分」を表現することが、より自分らしく生きることに繋がるんだなと実感しています。



▲家族との時間を大切にしています

目指すミッションは、「看護の未来を変える」

今後は、看護教育カリキュラムにアンガー・マネジメントが「必須科目」で入って欲しいと願っています。自身が日々実践し、必要性を体感したからこそ、「看護の未来を変えるミッション」として、アンガー・マネジメントが看護教育に100%導入されるよう力を注いでいきたいと思っています。今では、やみくもに活動を広げるのではなく、「看護」に重点を置くことと決めたことで、自分の「核」がより明確になり伝えやすくなりました。

患者様との対応で気を付けているのは、「人」対「人」として対等な立場でコミュニケーションを取ることです。「医師」「患者」「家族」などそれぞれ立場は違いますが、人の命の重さに上下はありません。同じ人間であり、皆が尊重されていい存在なんです。意見の食い違いはあっても良いんです。「自分はどうしたいのか？」がポイントです。



▲大切にしていること♪

だからこそ、私は、どこまでも自分と真摯に向き合い、内省を繰り返しながら、アンガー・マネジメントを体現する人であり続けたいのです。よりシンプルに生きていくことを目指して～

メッセージ



アンガー・マネジメントのトレーニングは、歯磨きみたいな感覚でも言うんでしょうか。できる人に教わり、初めは上手に出来ないこともあるでしょう。ところが、毎日続けていくうちに習慣化していき、やらないと気持ち悪いと思うような感覚。それは、呼吸するように自然であることなんです。お互いに尊重し、平和な社会を目指して皆がアンガー・マネジメントを学び、実践されることを願っています。

アンガー・マネジメントは誰でもできます！人生を豊かにしてくれるツールを皆さんも学んでみませんか？



▲ダイビングで海面を眺めて♪とても神秘的で癒されました

アンガー・マネジメントは最後のピースだった



80

片岡 もとみ さん

京都府京都市 / 職業リカレント研修の設計・運営、キャリアコンサルタント

● Profile ●

営業・子育て・認知症支援の経験を活かし、アンガーマネジメントを通じて学びを実践へとつなげる活動を展開中



以前は怒りを自身に向けてしまっていた

子供のころは親から「早くしなさい」とよく怒られていました。その経験から私は子供に「早くしなさい」という言葉は使わないと心に決めていました。とはいえシングルで2人の子供たちを育て、仕事もフルタイムで働いていたので特に朝は大変で、子供たちを焦らさないよう、私が早く起きて用意をしたりと、とにかく色々な場面で工夫を凝らしながら育ててきました。それでもうまく行かない時もあり、そんな時は子供たちに怒りを向けない分、自身に怒りを向けていたと思います。

また、一人暮らしをしている親とのかかわりの中で、時々傷つく言葉を言われ、不安を抱えることも多くあり、それでも親だからと、我慢しなければいけない・それが当たり前と、当時はひたむきに頑張っていたと思います。

パートナーの言葉からの変化
アンガーマネジメントとの出会い

今から4年ほど前にパートナーが出来て、彼と親を訪ねた際にもいつものように親が私に向けて傷つく言葉が言ってきました。それを隣で聞いていたパートナーが帰り道で「ひどいこと言われてたね、今まで一人で大変だったんじゃない？僕には話してね」と言ってくれました。その言葉を聞いて、私は初めて無理をしていた事に気づき、「しんどいって言うっていいんだ」「無理しなくていいんだ」と心に明るい兆しが見えたのを記憶しています。

そんな時期にアンガーマネジメントに出会いました。キャリアコンサルタントの更新でアンガーマネジメント講習を選択し受講しました。それまでアンガーマネジメントについては言葉と「6秒我慢する」というイメージしかなかったので、「6秒で怒りが無くなったら楽やんなあ」という思いから「じゃあ、一回受けてみよう」と、軽い気持ちで受けてみて、これだ！と感じました。

子供たちや母親、仕事に全力投球
その分、自分に怒りを向けていた（片岡 もとみさんの
アンガー・ヒストリー）子育て・仕事
常に先回りをして
行動していたパートナーの一言が
考え方を変えたアンガーマネジメント
に出会うアンガーマネジメントを
実践することで
生き方が楽になった今の自分だからこそ
伝えられる事を伝えたい▶ 仕事に子育てを
奮闘していたころ



実践することで 捉え方・考え方に変化がおきた

アンガー・マネジメントを受講して感じたのは、世の中には多くの学習ツールがありますが、アンガー・マネジメントは「ああ、そうそう」という気づきが多く、「誰もがわかりやすく納得しやすい」という事です。

トレーニングのひとつ、行動のコントロールの中には「重要だけど変えられない」というカテゴリーがあります。私は自分と向き合い、親との関係をこのカテゴリーに入れました。そう決めて行動することで親への対応がとても楽になりました。

パートナーとの関係もアンガー・マネジメントの学びから、お互いの価値観を共有し、関係を構築しながら共に生きていくために、正しくリクエストを出す事ができています。パートナーとの関係構築が人間関係の「成功体験」となり、人とうまく関わるコツがつかめるようになりました。この経験は今の自分に繋がっています。

アンガー・マネジメントはいろんな立場の方に 実践してほしい

アンガー・マネジメントに興味をもち、アンガー・マネジメントファシリテーターを取得してから約1年の間に多くの資格を取得しました。また協会の活動にも積極的に参加した事で、2024年に協会から優秀会員賞を頂きました。

子育てや会社での業務をひたむきにしてきた中から思うのですが、真面目・一生懸命な方ほど「べき」が強く、「なんで真面目にやってるのにうまく行かないんだろう」と悩んでおられるなと感じます。アンガー・マネジメントはそんな方々にとって「わかりやすく且つ、納得感のあるツール」だと感じています。

そんな方々が「楽になる・生きやすくなる・業務がうまく行く」そうなって欲しいと思う時、アンガー・マネジメントは取り組んでもらいやすい実践方法だと感じます。今後は自身のキャリア（営業職・教職員・子育て・認知症介護）での経験を元に、私が発信できることを身近な人間関係に悩む多くの方のお役に立てれば嬉しいと思います。

メッセージ



アンガー・マネジメントという言葉はすでに広く知られていますが、いろんな情報が先走りをして正しい知識や自分への活用方法を学ぶ場所はまだまだ多くないと感じています。自身の経験から、特に自分を責めがちで心のモヤモヤが晴れない方にアンガー・マネジメントをおすすめしたいと思います。

また、アンガー・マネジメントを学ぶ仲間は本当に温かく、それぞれの分野でスキルの高い方が多いので、仲間と話すことで気づきにつながることがあり、自身の視野が広がっていると感じています。



戸田代表と優秀会員賞受賞時に

アンガー・マネジメントは誰もが
取り組みやすい実践方法だと感じています



81

木本 須賀美さん

大分県大分市 / 会社員・役員・研修講師

● Profile ●

会社員として総務経理等をこなしながら、研修講師としても活動しています。



こだわりや正義感が強くイライラ

私は仕事でイライラすることが多かったです。「期日を守りたい」「残業せずに早く帰りたい」「お客様から信頼されたい」などのこだわりが強く、自分だけでなく周囲のスタッフにもその理想を求めています。

理想通りになっていないと不機嫌になり、正義感からの愚痴も多かったです。言っても改善されないことがストレスになり、言葉や言い方も結構きついほうでした。

今思い返すと、相手を理解できずに悪い方に捉えていたんだなと思います。愚痴で終わってまた同じことでイライラすることの繰り返しで、相手に対しても自分に対しても戦っているようで窮屈感も感じていました。



▲自分が正しいと信じて自信満々だったころ

アンガーマネジメントとの出会い

地元の記事にあった、「怒り」「アンガーマネジメント」という文字が目留まりました。研修の会社だったので、研修の素材にいかもと興味湧いたのです。私自身は正しいことを言っているだけで怒ってないよと、自分事というより他人事という感覚だったのですが、なぜこんなに人のためにイライラするのか…解決策があるなら知りたいとも思っていました。

その後、広島で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ことを知り、事前知識もないまま申し込みをして参加しました。穏やかな雰囲気緊張などもなく、2日間を茫然と過ごしたのを覚えています。

学んでいる時間もまだまだ他人事だったのです。

自分にも相手にも理想を求め戦っていた

木本 須賀美さんのアンガー・ヒストリー

仕事のこだわりが強く理想を求め愚痴も多かった

同じことでイライラし相手も自分も窮屈に

アンガーマネジメントに出会う

相手への許容範囲を緩めることで自分も楽に

伝え続けていくなかで戦わずに逃げる効果を実感する





自己肯定感が上がり愚痴も激減

アンガー・マネジメントを学んでからも、自分自身が実践しようとは思っていませんでした。ただ、講座や研修でアンガー・マネジメントを伝えたり、勉強会に参加するようになってから気づきが増え、自分の中にしみ込んできました。

仕事では、報告してこないスタッフに穏やかに声をかけたり、報告を忘れにくくする方法を考えたりするようになりました。愚痴を言う事が激減したのです。相手にも事情や背景があることを考えられるようになり、今自分が出来ることに集中するようになりました。人への許容範囲をゆるめた分、自分に対しての窮屈感もなくなって、自己肯定感が上がったりその変化が面白いなと思いました。

正義感からイラっとしても、上手に怒る方法があることを知って随分楽になりました。



▲可愛い和菓子にもほっこり



▲アンガー・マネジメントに出会いおおらかになった今

伝え続け、取り組み続けたい

日本アンガー・マネジメント協会の九州支部の副支部長を3年、その後支部長も経験し、沢山の事を学びました。研修講師としては、依頼を受けての企業研修や医療福祉関係、PTAで保護者の方へアンガー・マネジメントを伝える活動をしています。小学校で子供たちに伝える時もあり、子供たちの純粋に学ぶ姿に心が洗われています。

イラっとした時、いまだに6秒待つことが難しい時があるので、6秒待てず反射的に怒ってしまう方の気持ちがよくわかります。私も日常生活や業務を通じて、アンガー・マネジメントはずっと取り組んでいきたいです。



▲NHK大分放送局でアンガー・マネジメント



▲大分市養老大学文化サロン登壇を取り上げていただきました！

メッセージ



アンガー・マネジメントを学び、伝え続けていく中で、物事を前向きに捉えられるようになり気が楽になるのを実感しています。

お仕事にも自分のためにも活かせるので、どんな人にもお勧めです。ちょっとでも興味があったら是非学んでみてください。

そして、人に伝えることで自分も変わって行くことを体験したり、伝えるのが上手な人になって、その人が伝えることによって更にアンガー・マネジメントが広がったらいいなと思います。その為にも、私も伝え続けていきたいです。



▲アンガー・マネジメント入門講座開催

戦わずに逃げることを選んでいいと気づき楽しくなる



82

細川 孝治さん

愛知県豊橋市 / 自営業

● Profile ●

学生の時からひたすら水産業に携わってきました。現在はキャリアアプレイクして講師活動の傍ら、多業種について情報収集中。



水産業で生きてきた時代 怒りの悪循環

高校・大学合わせて水産学科の学校で8年間学んだあと、マグロ漁船に乗りました。一度日本を離れると、1～2年は帰国できず、“2年歳をとって帰る”仕事です。

乗組員の日本人は年配ばかりで、同年代は外国人でした。仕事は「教えてくれない、見て覚えろ！」という世界です。教えてくれないから分からずに怒られる、出来ても褒められることはなく、悪循環を繰り返しました。荒々しい気質の人ばかりの中で過ごしてきたせいか、当然自分も怒りっぽく、怒気の強い性格になっていました。

閉鎖的な船内で一緒に働くメンバーの顔ぶれは常に同じ。「学校を出ているのだから」「日本人なのだから仕事はできて当たり前」と言われ、できないと外国人の同僚から「同じ仕事をしていて、なぜお前の給料は高いんだ！」と嫌味を言われることもありました。「これだから新卒は使えない」と言われ続けてきましたが、いつしか、自分に下がった時には、言う側になっていました。

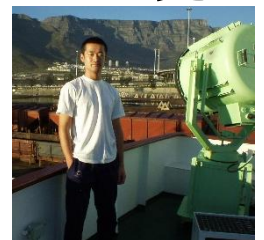
「せめて、少なくとも、最低限これだけはマスターして欲しい」が締め付けとなる

その後、水産高校で学生指導の仕事に携わりました。高校生には「楽しい思い出を作って欲しい」という感覚で体験学習のような指導をしていました。しかし、専攻科生（高校卒業後の学生）はその道の仕事に就くという覚悟が必要です。自らの経験から“新卒は使えない”と言わせたくなかった。ゆえに「せめて、少なくとも、最低限、ここまでは習熟して欲しい」という気持ちが本来求めるものよりも高過ぎて、逆に自分の“まあ許せるゾーン”を狭め、締め付けに繋がっていました。後にそれがパワハラと言われ、接し方に悩んでいました。そんな時、アンガー・マネジメントを始めた友人から入門講座を受講し、「これからの自分には絶対に必要なスキルだ」と感じ、さらに、現代のハラスメントに対する社会意識を変化させたいという理想もあって、ファシリテーター養成講座を受講しました。

気質の荒い人ばかりの環境
自分も怒気が強かった



▶ 学生の指導に携わっていた4年前



▲マグロ漁船に乗っていた24歳の頃 南アフリカにて



解決志向が人当たりを変える

学び始めた当初は知識を得ただけで、直ちに変化を感じませんでした。相手との行き違いや、自分の譲れない考え方に固執してなかなか抜けませんでした。しかし、「アンガーログ」をつけ、「ベキログ」に移行していく中で、自分の考え方を精査し直す材料が増えました。文字にして可視化することで、「些細なことを大袈裟に捉えていた」と気づき、「相手を否定して修正させる」よりも、「相手の考え方を肯定しつつ解決方法を提案する」方向へと変わっていきました。

以前は「あれダメだね」「あれがまずいね」と言っていたところを、「こうしたらどうですか」と言えるようになりました。こうした“解決思考”への変化が、人当たりの柔らかさに繋がったのかもしれませんが。

また、アンガー・マネジメント関連に限らず、本を読む機会が増えました。傾聴や思想関連の本を読むことで、自分とは違う考え方を知る機会も増えました。

知人からは、「前より角が取れたね」「愚痴が減ったね」と言われるようになりました。

地元からアンガー・マネジメントを拡げていきたい

万人に好かれる必要はないけれど、人間関係で無用な衝突をしない人、自分から他人を嫌わない人、戦わない人でありたいと思います。

過去には自分がハラスメントの加害者とされた経験もあり、「ハラスメントで失敗する人が立ち直れたら良いよね」「いずれハラスメントという言葉がなくなれば良いよね」という思いを抱いています。

そのため、未経験の分野で、パワーハラスメントのほか、カスタマーハラスメントが起こりやすい業種の方々にも積極的に話を伺い、講座受講者に合った事例提供を目指しています。

地元豊橋市からアンガー・マネジメントを拡げていきたいと考えています。

「あれダメだね」「あれがまずいね」から「こうしたらどうですか」「



◀ 親子イベントにて



メッセージ

独学でもアンガー・マネジメントは理解できるかもしれませんが、講座を受講すると理解が実践に結びつきやすくなります。目の前の事象を見て、「こうだ！」と固まっていた考え方が、少しずつ柔らかくなっていきます。自分の学びを周りの人にも共有し、大きなことを言えば、現代のハラスメントに対する社会意識を変えていきたいという理想を持っています。

ぜひ多くの方にアンガー・マネジメントを学んでいただきたいと思っています。



▲親子イベント ティーン講座を担当

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.10

発行：2025年12月1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
田中美穂・永栄一郎・池田真茶・石井早代・明山燕子・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.10