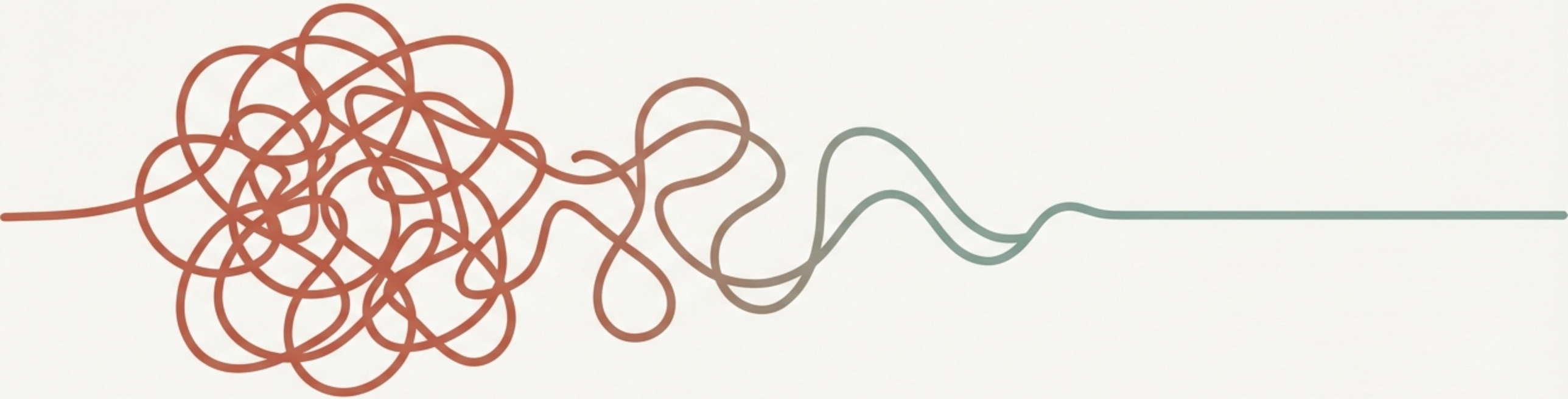
「怒り」を「味方」に変える技術

職場で活かすアンガーマネジメント



Idend
NotebookLM

こんな経験、ありませんか？



「自分のミスを指摘されて、
カッとなってしまった」



「予定外の指示が出て、
イライラして作業が手につかない」

怒りの感情は、人間関係を損ない、自分自身を疲弊させてしまうことがあります。

NotebookLM

怒りは「我慢する」ものから「上手に付き合う」ものへ

これまでの考え方



怒りを『我慢する』『抑え込む』

新しい技術



怒りと『上手に付き合う』技術

アンガーマネジメント

NotebookLM

怒りの正体：それは「第2次感情」です

私たちの心には
「感情のコップ」が
あります。
不安や悲しみといった
「第1次感情」が溜まると…



…溢れ出したものが
「怒り」という
「第2次感情」として
現れます。

例：「上司に作業の遅れを注意された時、本当の気持ちは『頑張りを認められず悲しい』『今後が不安』といった第1次感情かもしれません。」

NotebookLM

職場で今すぐ使える3段階のクールダウン技術



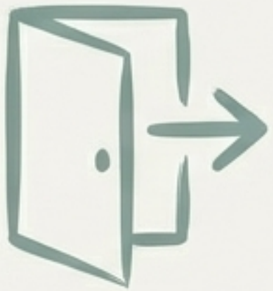
Level 1: 衝動のコントロール

反射的な行動を防ぐ最初の砦



Level 2: 思考のコントロール

自分を落ち着かせる「内なる言葉」を変える



Level 3: 環境のコントロール

物理的に距離をとり、心をリセットする

NotebookLM

Level 1: 衝動を抑える「6秒ルール」



方法

怒りを感じたら、心の中でゆっくりと「1, 2, 3...」と6秒数えます。

効果

怒りの感情のピークは長くても6秒。この時間を乗り切ることで、脳の理性的的部分が働きだし、感情的な爆発を抑えられます。

まずは反射的な反応を防ぐことが第一歩です。

NotebookLM

Level 2: 思考を変える2つの技術



コーピング・マントラ

自分を落ち着かせる「魔法の言葉」をあらかじめ決めておきます。

- 「大丈夫、なんとかなる」
- 「まあ、そんなこともあるさ」
- 「私は私の仕事をしよう」



「べき」を手放す

「こうあるべきだ」という自分の価値観が怒りの原因になることがあります。他者との違いを認め、期待値を調整する練習です。

NotebookLM

Level 3: 環境をコントロールする「タイムアウト」

イライラが止まらない時は、その場から一度物理的に離れる許可を自分に出しましょう。



Professional Phrasing

相手に不快感を与えずに席を立つための言葉を用意します。

「少し頭を冷やしたいので、席を外します」
「ちょっとトイレに行ってきます」

Idend

アイデンドでは、イライラが強い時はスタッフに申告し、静かな別室で心を整えることが共通ルールです。

NotebookLM

実践による変化：ケーススタディ

Tさん：20代 男性・ASD傾向あり

BEFORE（課題）



作業手順が急に変更されると…

「ルール違反だ！」と激昂し、スタッフに
強い言葉をぶつけていた。

AFTER（結果）



**「あ、今は変化が起きたな」と
客観視できるようになった。**

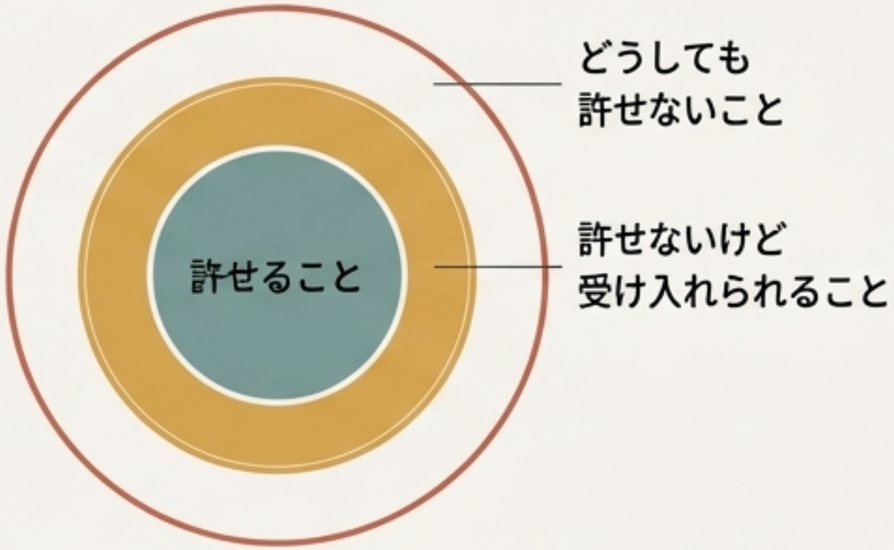
強い言葉の代わりに「少し落ち着きたいので
離席します」と適切に申告できるようになった。

NotebookLM

Tさんの変化を支えた専門的ワーク

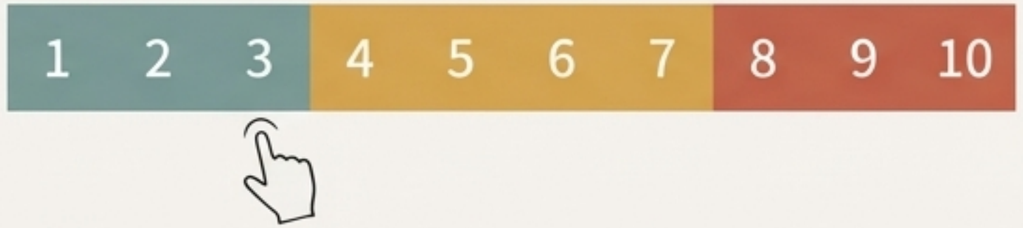
Tさんは、アイデンドでの職業準備スキル向上のための訓練を通じて、
より高度な自己分析スキルを習得しました。

「三重丸」のワーク



上記の境界線を書面で整理し、
自分の価値観を客観視する。

スケール・テクニック



今の怒りを10点満点中何点か？を数値化します。
例えば「3点以下ならスルーする」といった
自分ルールを作る練習。

NotebookLM

あなたの「怒りとの付き合い方」まとめ

1.



まずは「6秒」待つ

怒りのピークをやり過ごし、反射的な行動を避ける。

2.



「本当の気持ち」を探る

怒りの下にある不安や悲しみなどの第1次感情に気づく。

3.



「クールダウン」を実践する

自分を助けるためのツールキット（マントラ、タイムアウトなど）を使う。

怒りは「問題解決のエネルギー」にもなり得ます。

NotebookLM

この道を、一人で歩む必要はありません。

自分に合った対処法を見つけ、実践し、定着させるには、
安全な環境と専門的なサポートが大きな助けとなります。

NotebookLM

アイデンドがあなたの「練習」を支える方法



アンガーマネジメント講座

定期的なグループワークで、スキルを体系的に学びます。



個別ワークシート

スタッフと一緒に「何が自分の怒りのスイッチか」を具体的に分析します。



安全な環境での実践

失敗を恐れずに、自分に合ったクールダウン法を試すことができます。

NotebookLM

あなたへのメッセージ

「怒りを感じるのは、あなたが一生懸命に生きている証拠です。でも、もしその怒りで自分自身が辛くなっているのなら、少しだけ別の伝え方や逃がし方を練習してみませんか？」

— *アイデンド スタッフより*

アイデンドは、その「練習」ができる場所です。

NotebookLM

まずは一歩、踏出してみませんか？

「こんなことを聞いてもいいのかな？」どんな小さなことでも構いません。
あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決策を探します。
相談はすべて無料です。

お問い合わせフォーム

アイデンド八戸：0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田：0176-58-6257（平日9-17時）
manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951（平日9-17時）

Idend

NotebookLM