

「アンガーマネジメント」

入門講座 90分



1月の公開研修会は「アンガーマネジメント入門講座」というテーマで、田中福代（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター）を講師に開催させて頂きました。当日は、専門職の方だけでなく利用者のご家族さまや地域の方など87名の方にご参加頂きました。

はじめに、アンガーマネジメント＝怒ってはいけないと誤解している人が多いので、怒らなくなることが目的ではないこと、怒る必要のあることは上手に怒りを表現できるようになることが目的であるとお伝えしました。また、このアンガーマネジメントは明日から誰でもすぐにできる心理トレーニングであり、練習することで怒りという感情で後悔しないようになることもお伝えしました。

次に、（怒りには4つの問題となる怒りがあり、）セルフチェックを通じて参加者自身の自分の怒りの傾向や特徴について知る機会を持っていただきました。

「人は、なぜ怒るのか」ということに触れ、怒りの感情には発生するメカニズムがあることを、私たちの心の状態をコップに例えて説明させていただきました。

仕事、家庭、仲間、地域において私たちが大切にしていること（価値観、認識）はそれぞれ異なり、自分の常識＝他人の常識ではないこと。この認識のずれや、価値観の違いが怒りに繋がりがやすいこと。その人にとっては、その価値観とはとても大切な意味を持つことなど、ワークを通じて学んでいただき納得される方もおられました。

最後のワークでは、行動のコントロールについて説明をさせていただきました。ワークの目的は、私たちが、自分の努力でできること・できないこと、今、重要なこと・重要でないことの線引が上手にできていないから余計にイライラしてしまっていることを知ってもらうことでした。仕事や子育て、介護、地域活動など人の役割は様々ですが、一度にできることに限りがあります。そのため、物事の優先順位をきめることは大切で、改めて紙に書くことで自分のイライラの原因は何なのか、わかりやすく可視化することの大切さをお伝えしました。

「ストレス社会」といわれる今、誰しも大なり小なりのストレスをお持ちではないでしょうか。終わりの見えない介護をされている方も多く、思いや感情をどう処理していいかわからないこともあると思います。気持ちが少しでも軽くなり生活がしやすいよう、怒りの感情を上手くコントロールする方法を学べた研修会でした。

