

# アンガーマネジメント

令和7年5月 宝木荘 施設内研修

なんでできないの！？

何度も言わせないで！



いいかげんにしてよ

転ぶから 立たないで！

仕事でもプライベートでも  
ふとしたことで イライラしたり  
腹が立つことは  
たくさんありますよね

# 「怒り」のメカニズムとは・・・

こころのコップにはいろいろな感情が入っています  
悲しみや悔しさ 不安などのマイナスの感情が溜まって行って あふれてしまったときに 「怒り」が出てきます

あなたが 「怒り」の状態に  
なったとき どうしていただけますか？



# アンガーマネジメント？

怒りやいらいらなどの感情を上手に  
コントロールするスキルのことです  
感情の制御ができなくなると 人間  
関係や仕事のパフォーマンスに悪影  
響を及ぼすことがあります

# アンガーマネジメントの効果

「**冷静**な判断ができるようになる」

怒りの感情が高まると 冷静さや客観的な視点が欠けて 思いもよらない行動をとってしまふことがあります

# アンガーマネジメントの効果

「自己分析ができるようになる」

自分自身の怒りのパターンやトリ  
ガーを理解でき それに対する対処  
法を見つけることができます

# アンガーマネジメントの効果

「コミュニケーションがスムーズになる」

怒りの感情が高まると 他人との関係性が悪化することがあります  
上手にコントロールすることで 人間関係を円満にし ストレスを軽減できます

# アンガーマネジメントの効果

「生産性が向上する」

怒りの感情が高まると 集中力や創造性が低下し 仕事の効率が悪化します

怒りをコントロールし 仕事に集中することで 生産性が向上します

# アンガーマネジメントの実践方法

## ① 6秒ルール

怒りの感情のピークは「6秒」と言われています

それを過ぎると衝動性が収まっていくため、まずは6秒間深呼吸するなどして我慢してみましよう

## ②点数化する

6秒をカウントしている間に レベル  
10が怒りが強く レベル0が全く  
怒っていない状態として 今の怒りの感  
じ方や強さを10段階で点数化してみ  
ましょう

このようにすることで 感情を客観的に捉えることができ また点数を過去と比較することで 怒りをコントロールする具体的なアクションプランを立てることができます

### ③その場から離れる

怒りが収まらない場合 その場を離れることも有効です

トイレに行ったり 外に出て**深呼吸**をしたり 他の人と話すことで気分転換できることもあります

## ④ 価値観を捨てる

怒りを感じる原因は、自分の価値観に対する脅威や不満によるものが多いです。人によって価値観や考え方が違うので、自分の価値観を柔軟に捉えることが重要です。

相手の立場を理解し、冷静な判断をすることができれば、怒りを抑えることができます。

# 「深呼吸がいいのはなぜ？」

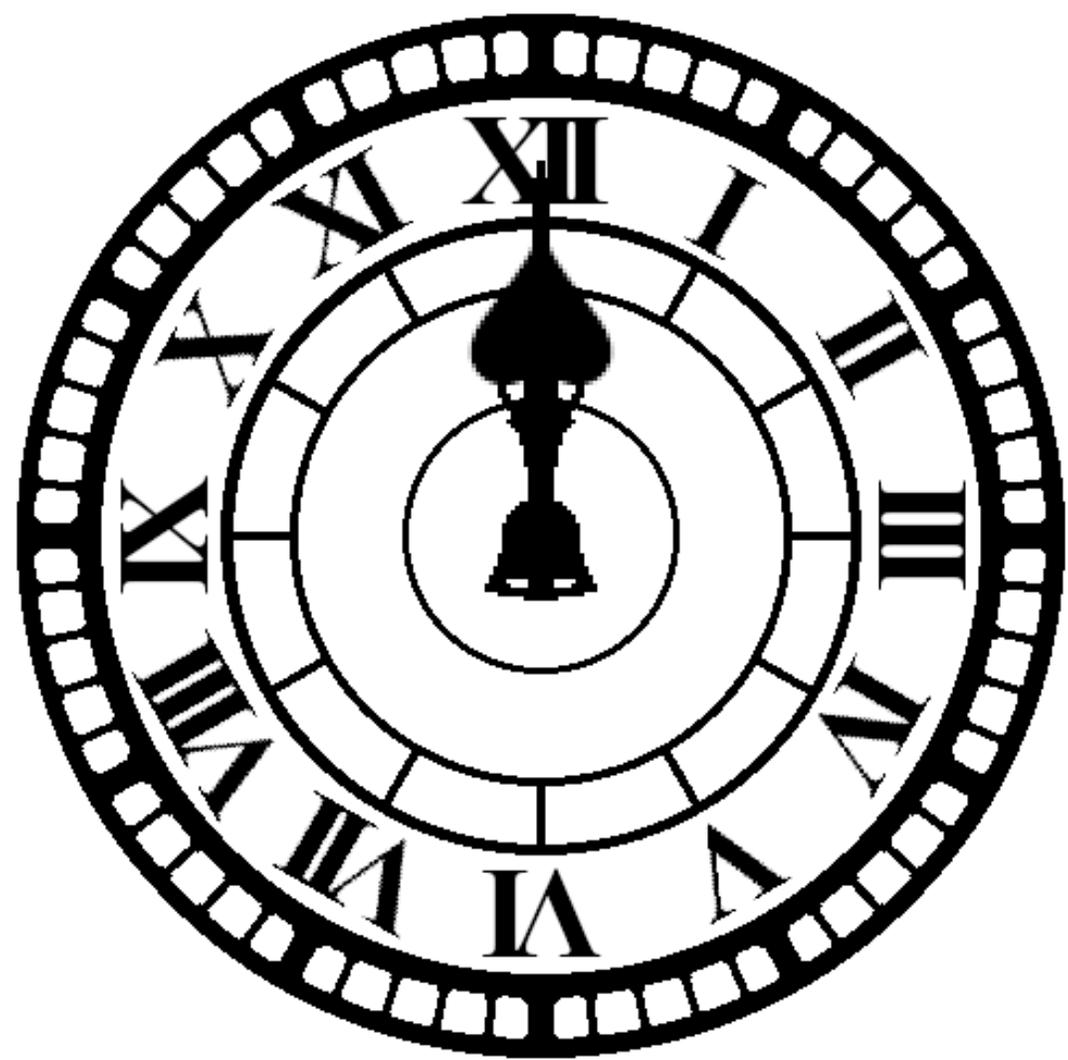
怒りやストレスを感じた時 人は自然  
と呼吸が浅くなり 緊張が高まる傾向  
にあります

そのため 落ち着いた場所で呼吸を整  
える時間をとることができると 怒り  
を軽減する効果が得られるわけです

事前にお配りした 資料をご覧ください

①各問 直観的に自分の思うところに  
○をつけてください

②枠内に書いてある点数を 色ごとに合  
計して右の色枠に記入してください



黄色が一番点数が高かった人は・・



柴犬タイプ



柴犬タイプの人がいラっとしたとき  
思い出してほしい言葉

これは自分が怒って  
どうにかなること？



水色が一番点数が高かった人は・・



パンダタイプ



# パンダタイプの人とは・・・

優柔不断を許せない！白黒パンダタイプ

## 【特徴】

向上心が強く、物事をやり遂げるタイプ。完璧主義であるがゆえに納得いくまで突き詰めたくなり、他人にも完璧を求めがちです。「白黒つけてはっきりさせるべき！」という考えの持ち主で、好き嫌いもはっきりしています。

## 【対処法】

自分の理想を他人に振りかざしても、残念ながらみんながあなたと同じようにできるわけではありません。白か黒かだけが正解ではなく、グレーがあってもよいという意識を持って、価値観が違う人に対する視野を広げるよう心がけてみましょう。自分の主観がすべてではないことを忘れないで。

パンダタイプの人がいラったとき  
思い出してほしい言葉

そういう人だっ  
ているよね



ピンクが一番点数が高かった人は・・



ライオンタイプ

# ライオンタイプの人とは・・・

ないがしろにされると爆発！俺様ライオンタイプ

## 【特徴】

強、まもやじも感心、自尊心を自り、怒り、分まに、あがとも。信物に感ずるにりといふ自となよ。存在。たいし。描え。一的いら。口。一思も。ト。ダ。す。コ。リ。で。重。の。プ。尊。人。肌。イ。を。他。分。タ。分。親。い。自。す。

## 【対処法】

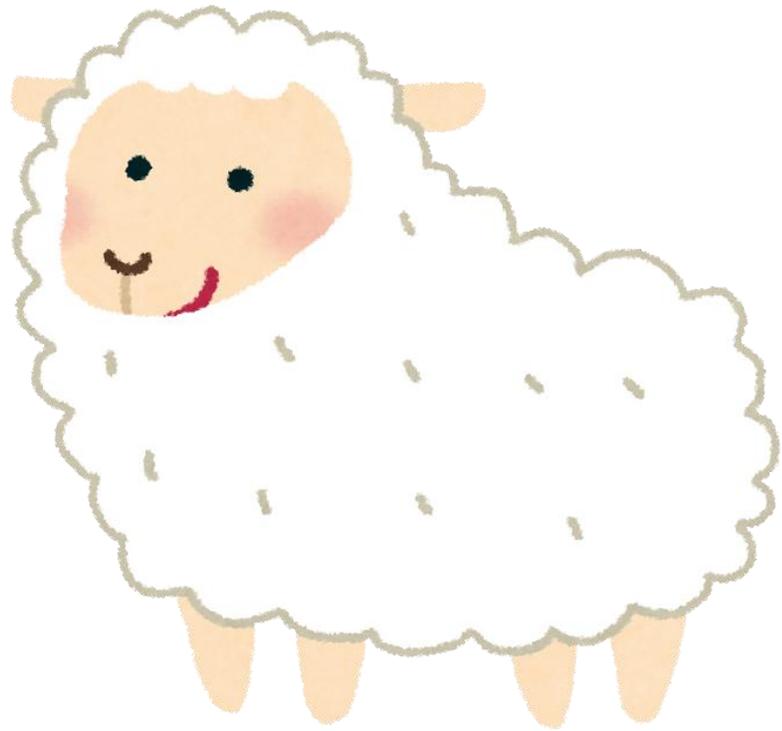
なにそい事わ、て大伝く、れ「になう。さ、手はよ。重も相でし尊のがのま「る求るえ怒欲い捉でとのと「ち」それだがにもさけけのでにだっしい。ろた押しかがさ。をて求い。用。求れ欲な。採。欲さう。が。の。価。い。ん。断。上。評。と。せ。判。以。と。ま。の。要。っ。い。り。善。必。も。し。ぎ。最。他。人。に。ほ。か。で。い。し。と。の。場。

ライオンタイプの人  
がイラっとしたとき  
思い出してほしい言葉



それって私の  
勝手な要求なんじゃない？

みどりが一番点数が高かった人は・・



羊タイプ

# ひつじタイプの人 . . .



## 違う価値観は認めない！頑固ひつじタイプ

【特徴】  
穏やかなので、それが、時に見えなくて、頑固さ、強いが信念をもっている。普通は、  
「いや、譲れず、思い込みに、なかなかな曲げられませぬ。」と、常識を曲げられませぬ。普通は、

【対処法】  
「みんなこうなんじゃないの？」と思いがち。でも自分が思い込  
うことが常識とはかぎりません。もしかしたら単なる思い込  
みか、自分なりのルールに反した物事に出会うとスト  
レスの原因になるのなら、そのルールを緩めることで、怒り  
を軽減させられるはずです。違う意見にも耳を貸す努力を。

羊タイプの人がいラっとしたとき  
思い出してほしい言葉

その「常識」  
私の思い込みかも



むらさきが一番点数が高かった人は・・



うさぎタイプ

# うさぎタイプの人 . . .



## マイナス思考でモヤモヤ！慎重うさぎタイプ

### 【特徴】

よ踏経るかなすなぶ動かイ行なテプ。がガもイーのータリ去なるま過ちれあ。がめ重ま貼らなすり進慎りを事を、ある物長とツにがこレ静つつい冷ほだ悪てのらてえ間いつ考時にずりるずきりくえせ引じりみ験

### 【対処法】

はち他。人時はなが。でれメしうのなダ壊よるにとてしあクっいまもラきたけとて「た向こつてををむまべ橋目込縮か石にめも浮ととた離い」こを距思いのス、をなきしとりかをとるかいたすみばくっでて去まい手し過うく苦になせまがりぶうつと頼イど、こをテ「とる人ガ」っ頼はずもににす

うさぎタイプの人がいラったとき  
思い出してほしい言葉

例外でうまくいった  
ことを思い出そう



グレーが一番点数が高かった人は・・



ねこタイプ

# ねこタイプ的人是 . . .



## 制限されるとイライラ！自由ネコタイプ

**【特徴】** 好奇心と張  
好空二主  
旺読あ通  
盛むりら  
でのまな  
、がすい  
自苦。と  
分手共き  
ので感に  
思、性、  
い後がイ  
や先低ラ  
主考くイ  
張え、ラ  
をな自し  
素い由が  
直言にち  
に動行で  
表で動す  
現トで  
すラき  
るづな  
タルい  
イにと  
プなき  
るや

**【対処法】** 気っ動たほ  
のい行し役  
相手。で発主  
相切いを「  
持たすり自  
ちんる、分  
に相こ他で  
配手と人は  
慮のものな  
し意多主い  
た見い張」  
りにのをと  
共従で聞い  
感う注きう  
しこ意入視  
たと。れ点  
りを一たを  
す身呼び持  
るに吸すち  
こつおるま  
とけいこし  
もまてとよ  
、しかもう  
時よら大  
にうこ事  
は。とで  
大勢ばす。

ねこタイプの人がいラっとしたとき  
思い出してほしい言葉

それを今 言ったら  
どうなる？





実際に 2020年兵庫県のサ高住で  
経験25年の職員が認知症の男性利用  
者に殴る蹴るの暴行を繰り返し 暴行  
罪で起訴・有罪判決となった事件があ  
りました

男性利用者が 夜間不眠で 異常な  
回数トイレに何度も行き 他の利用  
者の対応ができなくなっていた。

慢性的な人手不足で ストレスが溜  
まっていた

気付くと暴力行為が 恒常的になっ  
ていた とのこと

懲役6か月 執行猶予3年の有罪判決  
が出されたが

「逮捕されなければ ストレス解消に  
暴力を続けていた」と被告は話す

裁判官も「ストレスを暴力で解消した  
ことは情状酌量の余地はないが 人手  
不足で労働環境が悪化し 手のかかる  
利用者が入ったことも背景にある」と  
している

このような悲しい事件を起こさない為  
にも 日ごろから職員一人ひとりが  
アンガーマネジメントで「怒り」をコ  
ントロールして 丁寧な対応をできる  
ようにしていきたいですね

ご清聴ありがとうございました