



怒りの感情の整えかた ～アンガーマネジメント～

(独) 労働者健康安全機構 和歌山産業保健総合支援センター

〒640-8137

和歌山市吹上2丁目1-22和歌山県日赤会館7階

☎ : 073-421-8990

<https://wakayamas.johas.go.jp/>



怒りの正体は？

- 怒りは自分の大事なものが傷つけられ、その大事なものを守ろうとするために起こる感情
- 自分の価値観にある「～べき」が裏切られた時に湧き上がってくる感情
例) 「時間は厳守するべき」⇔ 約束に1分遅れた。
「部下から挨拶をするべき」⇔ 部下がすれ違っても挨拶をしなかった。

- 「怒」は自然な感情
- 「怒る」は防御感情
目の前の脅威や敵から自分を守るため
- 「怒」は第2次感情



怒りの感情でやってはいけないこと

■ 攻撃に繋げる

怒りを感じたときに衝動的に攻撃的な言動をぶつけてしまうこと。

言ってしまった、やってしまった後に相手や周囲との信頼関係が崩れてしまうことも・・・。



■ 我慢すること

怒りを抑えつけてしまうと負のストレスが強くなり、高血圧など病気のリスクとなる。



怒りの感情を整える

アンガーマネジメント

怒らないようにすることではなく、
“怒りで後悔しないようにすること”

そのために・・・、

“怒りの感情をうまくコントロールすること”



すぐにできるアンガーマネジメント

■ 深呼吸

腹式呼吸で鼻からゆっくりと息を吸い込み、吸う時よりも時間をかけてさらにゆっくり息を吐く。

■ カウンティング

怒りの感情のピークは6秒間。まずはゆっくり10を数え、怒りのピークをやりすごす。

■ イメージ法

怒りが和らぐイメージを持っておく。

例) 子どもの笑顔、好きなアーティストの作品など

■ 「●●べき」、「普通は●●」を見直す

例) ×「上司は分かっているべき」 ➡ ○「分からないこともある」

アンガーマネジメントはスキルです。

日頃から意識することが
大事だよ！



自分の“こころ”と“からだ”を整えるだけでなく、
働きやすい職場づくりにも役立ちます！



和歌山さんぽ

専門的相談対応



個別訪問支援による
メンタルヘルス対策



働く人の健康管理に関する
情報提供



専門的研修等



治療と仕事の
両立支援



事業主・労働者に対する
セミナー



働く人の「こころ」と「からだ」の健康について
事業者、労働者を無料でサポートします！

例えばこんな利用方法・・・

メンタルヘルス対策ってどうすればいいのかわからない・・・。



まずは、事業場にあった心の健康づくり計画を立てていきたい。

従業員や管理監督者にメンタルヘルスに対する知識や理解をもってほしい

ストレスチェックの高ストレス者や長時間労働者の面談をしなくちゃいけないんだけど・・・。



*50人未満の小規模事業場に限りです。

地域窓口

登録産業医が面接指導を行います。



和歌山産保



- ・メンタルヘルス対策促進員による個別訪問支援
- ・セミナーや研修の開催



こんな場合は、連絡、ご相談ください。



和歌山



地

さ

ん

ぽ

健康診断の結果に
ついて医師からの
意見聴取



長時間労働者や
高ストレス者に対する
面接指導



「こころ」と「からだ」の
健康管理に関わる
相談



専門スタッフによる
個別訪問指導



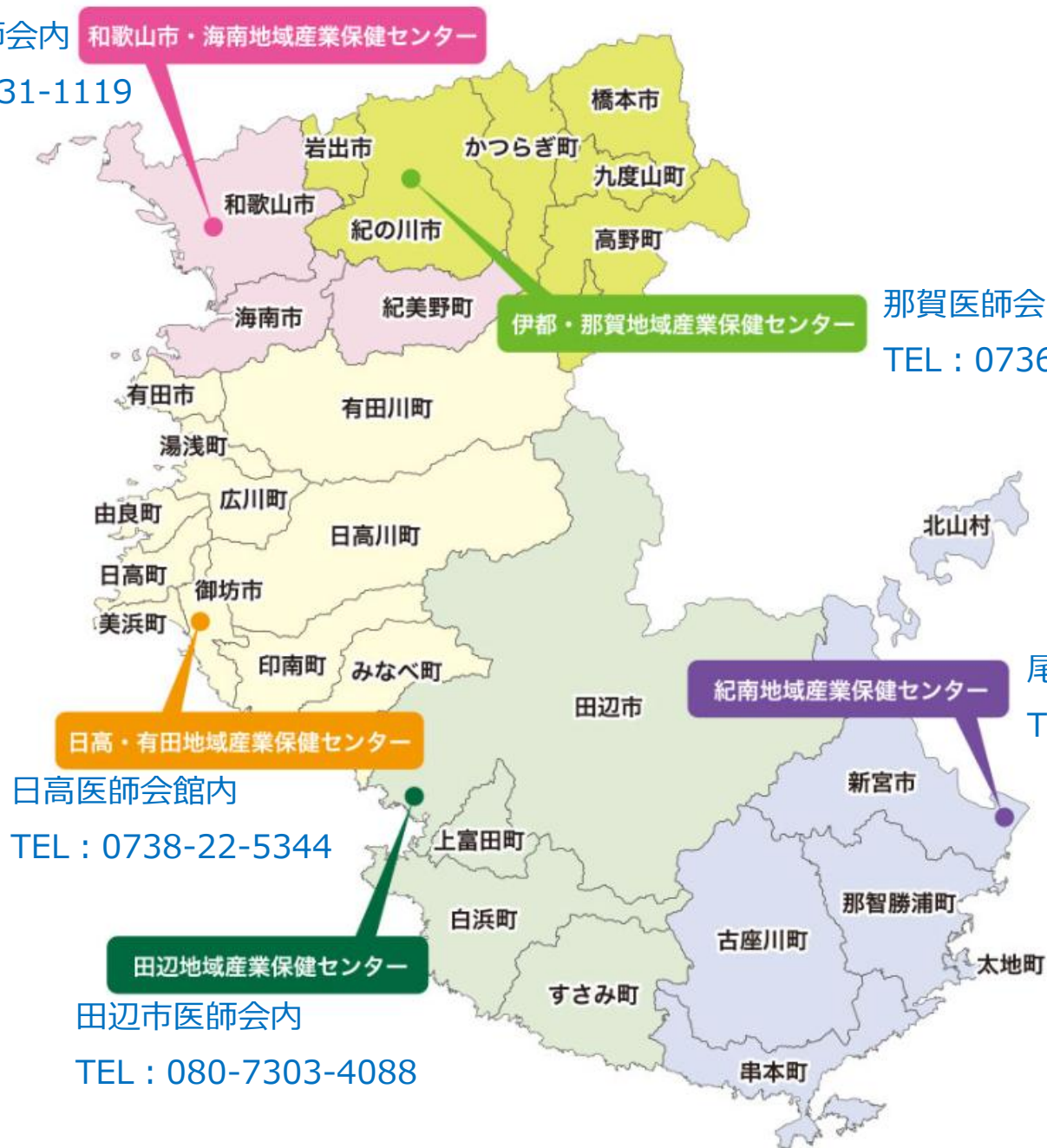
労働者数50人未満の小規模事業場の事業主やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

和歌山県内 5か所の地さんぽ

和歌山市医師会内

TEL : 073-431-1119

和歌山市・海南地域産業保健センター



那賀医師会内

TEL : 0736-78-3875

尾崎ビル内

TEL : 0735-21-3313

日高医師会館内

TEL : 0738-22-5344

田辺市医師会内

TEL : 080-7303-4088



和歌山さんぽセンターの支援についてお気軽に
お問合せ、ご相談ください。

(独) 労働者健康安全機構 和歌山産業保健総合支援センター

〒640-8137

和歌山市吹上2丁目1-22和歌山県日赤会館7階

☎ : 073-421-8990

<https://wakayamas.johas.go.jp/>

