

「怒り」とは

生きていくためにとても大切な生存本能



怒り

危険

「戦う」か「逃げる」か



怒り

危険

「戦う」か「逃げる」か

人間関係の構築は
難しい

「怒り」の感情をコントロールすること

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

怒りのメカニズム

＜怒りが生まれるまでの3段階＞

①出来事に遭遇

何らかの出来事があったり、
誰かの言動を見たり、聞いたりする

②出来事の意味づけ

その出来事、誰かの言動などが、
ということなのかを考え、意味づけをする

③怒りの発生

意味づけをした結果、自分が許せないもの
であれば、怒りが生じる

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

A先生の怒り

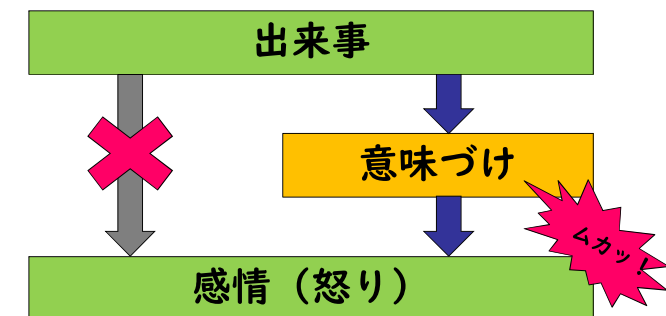
- ・授業に行くために廊下を歩いていた
- ・前方から歩いてきた生徒の服装違反に気がついた
- ・生徒は服装違反を繰り返していた
- ・すれ違いざまに声を荒げて注意をした



参考：「No! 体罰 この指導は適切? 不適切?」(兵庫県教育委員会)

怒りのメカニズム

＜怒りが生まれるまでの3段階＞



出来事が怒りを生むのではない

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

Bさんの怒り

- ・ Bさんは人混みの中を歩いている
- ・ 前からきた男性の肩が、すれ違いざまに自分の肩にぶつかった
- ・ 男性は何事もなかったように何も言わずにそのまま歩いて行った

①：時間に余裕があり、ゆったりした気持ちで歩いている最中

②：仕事に遅れそうでいらいらしている最中

参考：「アンガーマネジメント入門」 安藤俊介

アンガーマネジメント

怒らされたのではなく、
自分で怒りを選んでいる

怒りをどう表現するかで
状況は変わる

「怒り」を
抱きにくくする

「怒り」に
よって状況を
悪化させないように
する

<行動の修正> 「怒りのままに行動しない」

<認識の修正> 「頭の中に怒りにくい仕組みを作る」

イラッとしたら「6秒」数えろ

「ほとんどの人が6秒あれば理性的になれるのではないか」という考え

6秒ルール

参考：「アンガーマネジメント実践講座」 安藤俊介

6秒ルール

○スケールテクニック
「怒りの温度計」

○コーピングマントラ
「落ち着かせる魔法の言葉」

参考：「アンガーマネジメント実践講座」 安藤俊介

「カチン」「ムカツ」ときたら

○ディレイテクニック

反応を遅らせて怒りのピークと行動をずらす

- ・ストップシンキング「止まれ！」
- ・カウントバック「100, 97, 94, 91…」

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

退却戦略として

○タイムアウト

強い怒りの感情をもったまま議論しても建設的な話し合いにはならないと考え、冷静な時間を作ることでより良い議論にする。

×怒って出て行く

→怒りの感情が反すうされる

→破壊的

○タイムアウト（時間、議論の再開を約束）

→議論を思い出さない！

→建設的

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

コアビリーフ

＝それぞれコアビリーフを持っている

→落ち着いて事実、真意を確認する

×「～にちがいない」「～に決まってる」

→自分の考え方・価値観による判断

○「～かもしれない」

→他者の考え方・価値観を考慮する判断

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

コアビリーフにとらわれない

○「自分ルール」が「世間の常識」とは限らない（～べき、～べきではない）

（例）

・約束の時間は守るべきですか？→YES

・10時集合の場合、何時に指定場所に行くべき？
20分前、10分前、5分前、1分前、ぴったり

自分ルールを押しつけている可能性

参考：「怒りが消える心のトレーニング」（安藤俊介著）

「事実」と「思い込み」を切り分ける

○「事実」と「思い込み」の判別

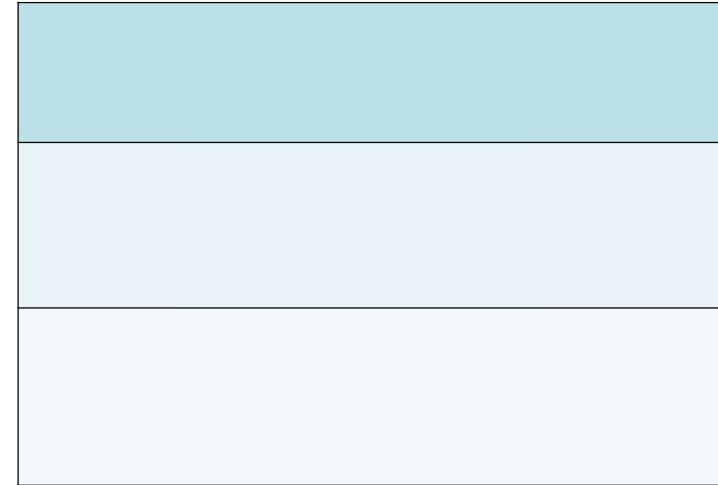
- 人は混同しやすく、思い込みに引きずられやすい
- 怒りを抱くように思い込むクセはないか

(例) 「事実」と「思い込み」を分けよう

- ①私は嫌われているから挨拶を返してくれない。
() ()
- ②保護者から連絡があり、クレームを受けた。私は教員失格だ。
() () ()

「怒りが消える心のトレーニング」(安藤俊介著)

3コラムテクニック



参考：「アンガーマネジメント実践講座」(安藤俊介著)

行動する前に想像し、考える

- ・その方法は(社会的に)正しいか、正しくないか
- ・本当にその方法しかないのか
- ・その方法で本当に解決するのか
- ・その方法で誰が幸せになるのか、誰が不幸になるのか
- ・いったい何が目的なのか ・誰かに相談したか
- ・その方法を実行した後、どのようなことが起こるか
 - 事象
 - 気持ち(相手、周囲の生徒・保護者・同僚、家族)
 - その後の自分の状況

long term healthy

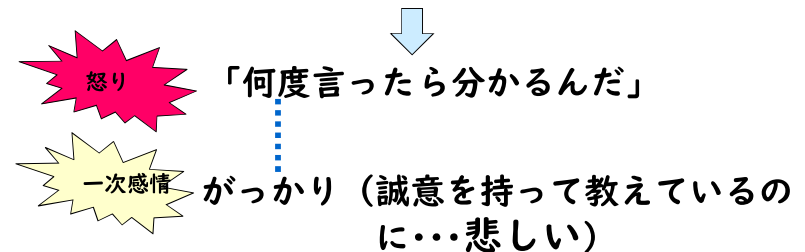
(長期的に見て健康的か)

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

怒りの上手な伝え方

○第一次感情に目を向ける

何度言っても生徒が同じミスを繰り返す



○具体的なリクエストを伝える

「こうしてほしかった」「今こう感じている」

「アンガーマネジメント」(戸田久実著)を基に作成

怒りの上手な伝え方

○I（アイ）メッセージ

×「あなたがいい加減だから、いつもこの仕事がうまくいかないんです」

→相手を責めている

○「あなたがそういう仕事ぶりだと、私は辛い思いをするんです」

→自分の思いを伝えている

○話し方の工夫

ゆっくり、丁寧に、柔らかい表情を作って、低い声で話す

参考：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介

参考・引用文献

・兵庫県教育委員会

「No！体罰 この指導は適切？不適切？」，2024

・安藤俊介 『怒りが消える心のトレーニング』

ディスカバートゥエンティワン，2018

・安藤俊介 『アンガーマネジメント入門』

朝日文庫，2018

・戸田久実 『アンガーマネジメント』

株式会社日経BP日本経済新聞出版，2023