

最近、部下、同僚とのやりとりでつい怒鳴ってしまい、後悔することはありませんか。怒りの状態でいると、「指導・注意」したつもりでも、パワハラだと訴えられることもあります。2020年

ナビゲーター

6月には「パワハラ防止法」が施行されます。その対策の一つとして今「アンガーマネジメント」が注目を集めています。

アンガーマネジメントとは、自分の中にある「怒り（anger）」をマネジメ

◆ 12 ◆

働く人と組織

働きやすさの獲得と働きがいの創出

ント（抑制・コントロール）するための心理療法プログラムです。アンガーマネジメントを取り入れる大きなメリットは、職場の円滑なコミュニケーションの実現による生産性の向上や離職の低下です。

「怒り」の状態とは、物事が自分の思い通りにいかないときに出てくる不快な感情のことを指します。その「怒り」を覚える「メカニズムは、自分にとってコントロールが「可能」か「不可能」かによって分かります。自分がコントロール出来そうなものほど「怒り」が発生し、強い怒り

怒り感じたら6秒深呼吸

を感じると言われています。

例えば「地球温暖化」よりも「電車内の通話」に怒りが出るのはそのような理由からです。自分が怒ることで「コントロールが可能」なものに対して、怒りの感情が出やすいことを頭に入れておきましょう。

もう「すべし思考」タイプの人で、そういう人ほど、怒りやすい傾向があると言えます。人の行動が許容できない方は、次で説明する実践方法を試してみても、ハラスメントに発展してしまわないようにしましょう。

怒りを爆発させてしまうことで「失うもの」を理解していただくとしても、とっさに湧いた怒りの感情を落ち着けることは難しいと思います。その時はアンガーマネジメントを実践

する方法の一つに「6秒ルール」というものがあります。「カッとなったら、とにかく6秒待つ」こと（ゆっくり6秒数える、深呼吸する、思考をストップするなど）を行います。そのうち気持ちは落ち着いてきます。その理由として、

「怒り」のピークは長くて6秒だと言われています。この6秒間をやり過ごすことで、怒りを抑えることができるということが脳科学的にも認められています。

【日本産業力ワンセラー協会 中部支部 産業力ワンセラー養成講座部長 シニア産業力ワンセラー キャリアコンサルタント 水谷 秀和】

職場でもし「ムカッ」ときたら、まずは6秒待つことを実践してみたいかがでしようか。その際、6秒を数える時はゆっくり深呼吸をすることも効果的です。また、怒りを覚えたら「その場を離れる」という行動も効果があるようです。「あのとき怒らなければよかった」と後悔する前に、アンガーマネジメントを実践してみましよう。

（火曜日掲載）

