

# アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）ための心理教育です。

アメリカでは、ビジネスパーソン、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優、職業にとられず、実に様々な人達がよりよい生活や仕事、人間関係を手に入れる為に技術を取得し、「アンガーマネジメント」をしています。

- 人間関係でトラブルにならないように
- 子育てで不必要にイライラしないために
- 職場でイライラせずに効率的に仕事をするために
- 学校で子どもたちの情操教育の一環として
- 弁護士、医師などのストレスの高い仕事の人にはストレス対策として
- 経営者は、怒りにまかせた行動で信頼を失わないため、部下のマネジメントのため
- **スポーツ選手は、試合中に頭を冷静に保ち、最高のパフォーマンスを発揮するため**
- 政治家は、怒りで失態をおかしたり、醜態をさらさないため

上に挙げた例では、ごく一部にすぎません。怒りの原因というものは人により様々です。

## 怒っているのは分かるけれど、本当の根本にある自分の怒りの原因、問題はなんなんだろう？

怒りの根本には、実は様々な感情が隠されています。その感情がなんなのか？自分の怒りが起こる原因は一体どこからなんだろう？

アンガーマネジメントを学ぶ事によって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたり、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や、夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。

「自分のイライラした感情をなんとかしたい」または、「怒りの感情とうまく付き合って良い方向に物事をもっていきたい」とお考えのあなたに、アンガーマネジメントは必ずお力になれます。

(日本アンガーマネジメント協会 HP)

**スポーツとアンガーマネジメント** スポーツ指導者の暴言や暴力行為が問題となっています。指導者の「怒り」の感情はアスリートに連鎖します。指導者がアンガーマネジメントスキルを身に着けることで、選手も試合中に怒りの感情に振り回されずに、怒りをモチベーションに変えるセルフマネジメント力が身につきます。

**講師 矢野 宏光** (ヤノ ヒロミツ) 1968(昭和43)年秋田県湯沢市生まれ。東海大学体育学部武道学科剣道コース卒業。東海大学大学院修士課程体育学研究科(運動心理学)修了。名古屋大学大学院博士後期課程教育発達科学研究科(心理学)満期退学。現在、国立大学法人高知大学教育学部門准教授。スポーツ心理学のスペシャリストとしてさまざまな競技のサポートに取り組むと同時に同大学剣道部監督。また、スウェーデン王国剣道ナショナル・チーム監督(2004~2009)など国際的にも活躍。一貫して「こころ」と「からだ」のつながりに焦点をあてた研究活動を展開。