



**新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします！**



明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は多大なるお力添えをいただきましたこと、心より御礼申し上げます。本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



みなさん仕事中にイライラしてしまうことはありませんか？自分の怒りのタイプとその沈め方を知れば、今よりもっとポジティブに仕事と向き合えるはず。今回はアンガーマネジメントについてご紹介します。

### アンガーマネジメントとは？



アンガーマネジメントとは、人間が抱える怒りや悲しみ、劣等感などを自分の中で整理し、その状況を客観的に見ることで、怒りなどの強い気持ちが生じて、それを適切にコントロールし、問題解決を図るというスキルのことを言います。アンガーマネジメントを身に付けていないと、周りに八つ当たりしたり、自分を理解してくれない相手へ威圧的な態度を示したりなど、適切でない行動をしがちになります。特にさまざまな人間関係が行き交う職場においては、このスキルを身に付けることが大切であると言われています。



### まず、あなたの怒りは、どのタイプ？

◆**公明正大タイプ**… 自分の考え方や信念を大切に、目標に向かって努力するタイプ。正義感が強く、道徳心も高いので、他人から頼りにされるという長所を持つが、それゆえにルール違反や規則に従わない人を見ると、怒りが沸く。

◆**博学多才タイプ**… 向上心が高く、何事も挑戦しようという前向きなタイプ。困難な状況下でも物事をやり遂げようとするのが長所だが、完璧主義が災いして自他共に厳しくなり、優柔不断な人や考え方が違う人に対して怒りを感じる。

◆**威風堂々タイプ**… 自分に自信を持ち、リーダー的素質を兼ね備えるタイプ。頼りがいがあり憧れの目で見られるときもあるが、プライドが高く、思い通りに物事が進まなかったり、評価を低くされたりすると怒りやストレスを感じる。

◆**天真爛漫タイプ**… 自分の気持ちを正直に伝えられ行動力もあるタイプ。人から羨ましがられる存在であるが、素直すぎてストレートな物言いをしてしまう。空気を読むことが苦手で、制限がかかる状況だと、不満やストレスを感じてしまう。

◆**外柔内剛タイプ**… 外見は穏やかに見えるが、確固たる自分の意思を持っているタイプ。自分の決めたことはやり通すことを信条にしているが故に、他人から何かを頼まれることも多くなりがち。したくないことをしなくてはならなかったり、自分のルールに反している物事に会ったりするとストレスの原因となり、ささいなことで怒りが生じる。

◆**用心堅固タイプ**… 真面目な性格で、物事を自分自身で客観的に判断できるタイプ。慎重に行動するため、冒険は好まないが、周りに頼ることが苦手なため、ストレスがよく溜まる。他人と自分とを比較して、妬みや怒りの感情を感じる。

冷静に自分の怒りのタイプを理解した上で…、

### アンガーマネジメントの実践

【**衝動**】：「衝動は6秒我慢する」…怒りのピークは6秒間だといわれています。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。

【**思考**】：「不要な～すべきを手放す」…怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます。自分の中に「～すべき」が強いほど怒りは生まれやすいので、「許す」の許容範囲を広げましょう。

【**行動**】：「しょうがないことは割り切る」…自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しておくことも大切です。例えば天気や交通機関の遅延など、どうにもならないことにイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って自分ができるところに集中しましょう。



日々のニュースからはストレスのたまる情報が次々と発信され、インターネットがそれらにさらに拍車をかけ、仕事においても生活においても時間と人間関係に追われています。そんなストレスにあふれた毎日の中で、「怒り」とどう付き合っていくのか？は、現代に生きる私たちにとって大きな課題です。まずは上記のアンガーマネジメントを心がけてみてはいかがでしょうか。



### 編集後記

今年は十二支の一番目の子年になります。中国の『漢書』では、「子」は、繁殖する・うむという意味を持つといわれており、新しい生命が種子の中にきざし始める状態を表しているそう



です。子年を植物にたとえると新しい生命が種子の中にきざし始める時期で、新しい物事や運気のサイクルの始まる年になると考えられています。心機一転新しいことにチャレンジが始まる年になるかも…。