

介護に役立つアンガーマネジメント研修

研修日 年 月 日

目次

1. アンガーマネジメントとは？
2. 怒りとは
3. 怒りの対処法(アンガーマネジメント)
4. 性格は自分で変えることができる
5. 自分のことを自分で認めてあげる(自己受容)
6. まとめ

1. アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントとは、怒り(anger)の感情と上手に付き合うための技術、心理トレーニング。怒りとは何かを知り、対処できるようになるための方法のことをいいます。

2. 怒りとは

- ・怒りは自分の身を守る防衛のための感情であるため、怒りを持つこと自体が悪いことではありません。したがって、怒る必要がある時には怒ってもかまいません。
- ・「〇〇すべき」(自分にとって正しいと思っている事、心地よいこと、期待している事、すなわち自分の価値観と違う現実^{たいじ}に対峙したときの感情)が自分自身にあると怒りが出てきます。
- ・怒りの背景にある「他の感情」を理解し、自分自身の感情観察を大切にすることで。
- ・怒りは身近な対象ほど強くなるので、対象者との距離を保つことが大切。
- ・怒りは、上から下へ、強い方から弱い方へ向けられる。
- ・怒りは伝染しやすく、伝染するスピードも速い。
→怒った時に感情的に表すのではなく、自分の抱いた感情を適切に伝える事が大切。
- ・怒りのエネルギーを活用し、目標達成へのモチベーションに変えて、自分の向上心につなげる。

・「怒ること」と「怒らないこと」を選択できるようになると怒りによつてつさの言動や行動を抑えることができ、適切な言動や行動につながられる。

3. 怒りの対処法(アンガーマネジメント)

- ・ 怒りを感じたときに(特に介護では)「反射的に行動をとらない」(6秒間やり過ごす)。
- ・ 怒りメモをとる、点数をつける。
- ・ 深呼吸をする。
- ・ (可能なら)その場所から離れる。
- ・ (可能なら)思考を止める。
- ・ 演技する(優しい、穏やかな人を演じる)→理想の人物像をイメージにてその役として演じきる。初めは上手く行かなくても徐々に、イメージした人物が板についてくる。
- ・ 目の前の今に集中する。
- ・ ○○すべき(自分の価値観)を見直して、他人との価値観の違いを認めることで、許容範囲を広げる。
- ・ 怒った時に出てしまうNGワード「①いつも、必ず、絶対 ②なんで ③ちゃんと、しっかり」を意識して使わない



行動の基本になるのが、相手に共感する姿勢です。
相手の目線で物事を見て考えるが大切。

相手を理解しようとする姿勢が重要になります。
理解しようとする気持ちがさらに、お互いに協力しよう思う気持ちになります。

4.性格は自分で変えることができる

自分の行動や物の考え方の特徴といった動きの無いある程度止まった表現を「性格」ということに対し、自分の自己決定の仕方1つでいつでも考え方や行動を変えられる表現を「ライフスタイル」と呼びます。

その「ライフスタイル」を性格として変化させる。自分自身以外のことは思い通りにならないことを思い出すようにしましょう。



人間、完璧を求めてどんなに頑張っても100点満点を達成することは不可能。80点、70点を目指しましょう。

5.自分のことを自分で認めてあげる(自己受容)

自分の嫌な性格(短気、怒りっぽい)を否定しないでそのまま受け入れた上で、上手く自分の性格と付き合っていくことが重要です。

自己受容ができれば、他人を今のままで受け入れる余裕が生まれます。



「目には目を」と考えてしまうのは、自分のレベルを相手と同じレベルに下げってしまう行為です。

怒りなくなったら、6秒間怒りが収まるまで待ちましょう。

6.まとめ

人間、訓練しても完全に怒らないことは難しい。アンガーマネジメントを通じて〇〇すべきを見直し、他人の考え方や価値観を認めましょう。

怒っても良いが、すぐに反応しないで怒ることと怒らないことを選択できるようになれば今より楽に生きられるかも…。