

アンガーマネジメント

怒りは連鎖する

怒りの感情は連鎖します。力の強い人から弱い人へ、そして身近な人へと。一人がイライラすると、周りの皆にもイライラが伝染ります。誰かがどこかでその連鎖を止めないと、私達の周りで怒りの悪循環がずっと続きます。

本日の講師 一般社団法人アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤 俊介

アンガーマネジメントコンサルタント。怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」の日本の第一人者。アンガーマネジメントの理論、技術をアメリカから導入。ナショナルアンガーマネジメント協会では15名しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルにアジア人としてただ一人選ばれている。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/124.html>



安藤講師
による
説明動画が
見られます



怒りの性質

●力の強い人から弱い人へ向かう

一般的に言えば立場の強い人から弱い人へ怒りは向かいます。

●身近な対象にほど強くなる

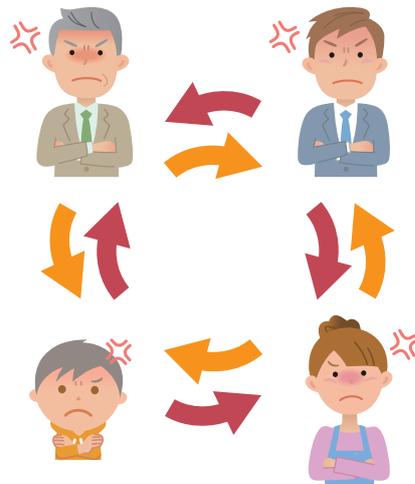
家族、身内に対する怒りは強くなります。逆に赤の他人に対してはそこまで怒りは強くなりません。

●伝染しやすい

SNSでも怒りが最も伝染しやすい感情という研究もあります。

●矛先を固定できない

八つ当たりのことです。朝、夫婦喧嘩をしてムシャクシャして会社に行き部下に当たることがあります。その逆も然りです。



怒りを連鎖させそうになった時は？

ご機嫌になれることをする

イライラしたら、怒りをぶつけられるようなことがあったら、ご機嫌になれることをしましょう。気持ちが落ち着く気分転換ができれば、怒りを連鎖させません。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤 俊介



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者