

<週報No.2, 867> 2, 978 回例会

2019年1月18日(金)

■会長/古屋 了 ■幹事/加藤 明博

◆司会=伊藤武利 SAA

◆ゲストビジター=日本アンガーマネジメント協会  
コンサルタント 土田 英文 様

◆出席報告

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| 本 日  | 61.90% | 20名欠席 |
| 前回訂正 | 89.13% | 5名欠席  |

◆ラッキーナンバー=No.6 岩波寿亮会員

◆ニコニコボックス=●古屋了君、加藤明博君=土田様ようこそお出でくださいました。本日はよろしくお願ひいたします。●菊池俊樹君=今年もよろしくお願ひいたします。土田講師ありがとうございます。●石田孝一君=土田様ようこそいらっしやいました。●岩波寿亮君=ラッキーNo.にあたって。

◆会長告知・古屋了会長=ダイバーシティーは時代のキーワードです。ロータリアンは異業種を前提としているものの「地域を拠点として、奉仕と親睦への使命感を共有する経営者の集い」という、ある程度のフィルターがかかった集いですから、社会においては比較的等質性の高い集団と言えます。多少のトラブルはあったとしても、メンバーの人格と、理念や目的を共有した組織があるが故に、課題を昇華し任意団体として円満に発展してきました。

ところが、一般社会はいろいろな方がいます。生来人は感情の動物。特に利益や効率を求められる企業組織、あるいは自ら望んで作った家庭においてさえ私たちの毎日は葛藤の連続。むしろ関係が近いほど難しいのかもしれない。特に私は、自分の期待通りに社員が反応してくれないときによくイライラを感じます。日頃から事実の捉え方が悲観的だったり、拡大解釈したりして周りを混乱させることがよくあるね、と妻に言われます。

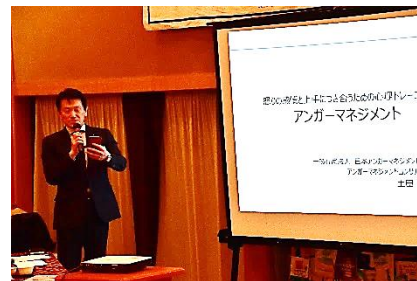
私がアンガーマネジメントという言葉を目にしたのはこの一、二年です。昨年長野日報さんにエプソンの総務部長をしているはずの後輩がアンガーマネジメントの講師として掲載されていてびっくり。責任職にありながら、アンガーマネジメントの講師を堂々としていることを不思議に思っておりました。それから間もなく笠森小路でベト

ナムのお酒を呑んでいる彼と遭遇したのです。彼は私にこう語りました。「怒りの感情は水のように組織の高いところから低いところへ流れます。そして怒りの感情は身近な対象に対してより強くなります。大人は社会でどんなに正しく生きていたとしても怒りをもらうことはいくらでもあります。会社で抱いた怒りの感情は会社で晴らされることなく家に持ち帰られます。そして夫は妻に、妻は夫に当たります。親は子どもに怒りを当て、当てられた子どもは学校に行って弱い子をいじめ。いじめられた子は家庭に持ち帰って親に当たり、当てられた親は会社に行き同僚や部下にあたり、あるいはお店に行って店員に当たり、当てられた店員は・・・。怒りは社会の中で延々と連鎖をしています。この怒りの連鎖を断ち切るのがアンガーマネジメントです。」というのです。彼の会社では全役員がアンガーマネジメントを学んでいるとのこと。

◆幹事報告・加藤明博幹事= 本日予定しておりました諏訪市長所感ですが、市長のスケジュールが会わず3月1日に変更となりました。土田様には急なお願ひを受けて頂きありがとうございます。本日はよろしくお願ひします。①1月15日に7クラブ会長幹事会があり、その中で5月に行われるポリオ撲滅チャリティーコンペの際に各クラブより最低3万円の寄付を集める事となりました。コンペに参加をされない方も恐れ入りますが寄付をよろしくお願ひいたします。次週の例会より募金箱を回します。②3月9日(土曜日)にマリオローヤル会館でIMが行われます。案内をFAX致しますので一人でも多くの方の参加をお願ひいたします。

◆クラブフォーラム 卓話

●日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントコンサルタント 土田英文様=土田英文様の紹介：1



962年生まれ。諏訪市大和出身。日本アンガーマネジメント協会東海支部・支部長をされております。企業の一般の方々の怒りの連鎖を断ち切る事を使命とされています。

現職はセイコーエプソンの総務部長をされた後、人事部でアンガーマネジメントのエキスパートとして活躍されております。

演目：<怒りの感情と上手く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>

アンガーマネジメントと出会ったのが約三年前で人事の仕事をしていてパワハラなどの問題に向き合いパワハラの加害者に対して処分もします。反省する事を経験しますがまたやってしまう。周りの人が“あの人が変わる訳無いね”と思っている。これが怒りの感情で、皆怯えたり、嫌だなと思ったり、恥ずかしいだとか罪悪感を抱く。

アンガーマネジメントに出会ったときもしかすると今までただ「駄目だよ」「いけないよ」「暴力駄目だよ」と言っただけであったが、代わりの受け皿になるかもしれないと直感があった。三年ぐらいで220回ぐらいの講座を持ち延べ4500人位の社員に伝えている。このアンガーマネジメントって一体何であるかまず知ってもらい「これ使えるかもしれない」と思って頂き、もう一歩先に一緒にさせて頂きながらお手伝いをさせて頂いています。

アンガーマネジメントとは「怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング」です。ダイエットに例えると、「こうやってやれば痩せるんだよね」って知っただけでは痩せる事はできません、自分が身につけて実践して行かないと変わりようが無い。実際にアンガーマネジメントもただ知るだけでなく理解して実践して頂かなければ意味がございません。

最近「怒ったこと」「イラッ」とした事ありますか？こんなことがあったと周りの方とシェアしてみてください。怒りの話で今思い起こせば笑えたりする事もあるだろうし「沸々」と怒りがこみ上げてくる事もあるでしょう。この怒りをどうするのか？「アンガー」=怒り・「マネジメント」=後悔しない事と考えます。怒っても後悔するし、怒らなくても後悔する事があると思います。これは、決して怒らなくなることが目的ではなく、怒る必要があるときには上手に怒りましょう、怒る必要の無いことは怒らずに済ませましょう。ここに明確な線引きをすることによって結果「後悔しない」を実現する。「怒っても、怒らなくとも後悔しない」という線引きをしてコントロールをして行こう。という事になる。

では「怒り」とは何なのでしょう。か。「怒り」は実は必要な事です。感情表現で言えばごく普通の感情のひとつになります。あえて言えば「機能」「役割」があります。どんな役割かという怒りとは、「身を守るための防衛感情」です。人間だけでなく動物にもあります。私たちは大

切にしているものが何らかの形で脅かされるとすぐに臨戦態勢を作って「戦う」か「逃げる」かの判断の繰り返しで自分のみを守ろうとする。例えば、「自分のポジションが取られるかもしれない」という時に「怒り」を使って自分の身を守ろうとし、大切な役割があります。残念ながらこの強い感情に振り廻されると失敗する恐れがある。

問題となる代表的な4つの怒りがあります。「強度が高い」「持続性がある」「頻度が高い」「攻撃性がある」この目に見えない感情を形にして考えて行きます。形にすることによって自分自身はどうか知ることが出来ます。そこで自分はどこを治していこうか考える事が出来ます。ではその「怒り」とは氷山に似ていてその裏側にはたくさんのネガティブの感情が潜んでいる。「怒り」には二次感情があり降って沸いて来るものではないということです。例えば「怒りに任せてやってしまった」これは無いのです。「怒り」を相手にぶつけてしまうが、その裏には「心配だった」等の一次感情があるはず。この一次感情からくる「怒り」の感情を使ってしまうと「怒り」だけが残り「心配だった」が相手に伝わらない。何に困ったのか、一次感情はなんだったのか考えれば、相手に歩み寄る事ができるかもしれない。怒りという火は消せません。

その「怒り」の性質があります。「高いところから低いところに流れる」「身近な相手ほど強くなる」「矛先を固定できない」「伝染しやすい」「エネルギーになる」このようなことを総じて言うと「怒りの連鎖」が続いてしまう可能性がある。この連鎖を断ち切ろうがアンガーマネジメントの理念。「怒り」とは悪い事ではなく、自分の感情に気がつきどうやって向き合っていくのか。そこにはスキルがあり練習しないとできません。「怒り」は相手に上手に伝えましょう。ライフスキルをあげて行く事が重要です。



「全ての人が自分の感情に責任を持てれば私たちは怒りの連鎖を断ち切ることができると信じています。」

### ◆今後の例会日程

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 1月25日 | 金 | クラブフォーラム |
| 2月1日  | 金 | クラブフォーラム |
| 2月8日  | 金 | クラブフォーラム |
| 2月15日 | 金 | 準法定休日    |

執筆担当 北澤光彦