

## ツール特集

上司・リーダー配布用

# アンガーマネジメントの手引き

～怒りの感情を奇貨としてパワハラ防止と職場改善を進めよう～

### ●パワハラ防止になぜ効くのか

パワーハラスメント（パワハラ）の現状について、先日、平成25年度の最新データ（厚生労働省『個別労働紛争解決制度施行状況』）が公表されました。「いじめ・嫌がらせ」の相談件数は59,197件（前年比14.6%増）となり、2年連続で相談内容のトップです。

「パワハラは良くない」……今では多くの方がそう考えています。企業も盛んにパワハラ研修を導入したり、パワハラ防止規程を定めています。しかし、依然としてパワハラは年々増え続けています。なぜだろうか？20年の社労士生活を送り、大学院・法学研究科でパワハラに関する修士論文を書き、(公財)21世紀職業財団でパワハラ防止研修を担当してきた筆者の大きな課題でした。そんなときに出会ったのが「アンガーマネジメント」です。

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカから広まったとされる「怒りと上手に付き合う」「怒りの感情をコントロールする」ための心理トレーニングです。アンガーマネジメントの技術や考え方は、パワハラ防止に間違いなく役立ちます。その理由は、パワハラ防止規程などの法規面からのアプローチに、働く人の感情面へのアプローチであるアンガーマネジメントが加われば、「規程（制度）に魂が入る」からです。本稿ツールが、精神衛生上健やか、かつ生産性の高まる職場づくりに寄与すれば幸いです。

特定社会保険労務士 小林 浩志

### 構成

- No. 1 アンガーマネジメントは「心のコップ」に水を溜めないイメージで
- No. 2 怒りの感情の性質①～身近なところに伝染する～
- No. 3 怒りの感情の性質②～4つの問題となる発生パターンがある～
- No. 4 怒りの感情の性質③～一次感情から二次感情へ至ることで表出する～
- No. 5 怒りの感情の性質④～強すぎる自分の「べき論」で表出する～
- No. 6 「解決志向」で過去の怒りに振り回されないようにしましょう
- No. 7 怒りから建設的なパワーを生み出そう
- No. 8 パワハラ防止に役立つアンガーマネジメント・テクニク①  
～6秒待つ、反射で怒らない～
- No. 9 パワハラ防止に役立つアンガーマネジメント・テクニク②  
～「怒りの温度」を測って、適切な叱り方を～
- No.10 パワハラ防止に役立つアンガーマネジメント・テクニク③  
～自分の「べき論」を緩めてみよう～
- No.11 パワハラ防止に役立つアンガーマネジメント・テクニク④  
～試しに24時間「穏やかな上司」を演じてみよう～
- No.12 職場から怒りの感情を断ち切って、好意の返報を広げよう

~~編集部にて、本ツールのPDFファイルをご用意しました。本誌年間購読者様に限りご提供します(無料)。ご希望の方は [editors@busi-pub.com](mailto:editors@busi-pub.com) まで購読者番号(本誌送付の宛名ラベルに記載)を明記のうえ、E-mailでお申し込みください(TEL・FAXは不可)。2014年10月31日まで。~~

### ■小林 浩志 (こばやし こうじ) : 社会保険労務士法人こばやし事務所代表社員



青山学院大学大学院法学研究科修了(法学修士)。横浜市戸塚区で社会保険労務士・行政書士の事務所を運営する傍ら、社会人大学院でパワーハラスメントの法的・実務的対策を研究。パワハラ防止策の有効なツールとしてのアンガーマネジメントを数多くの企業、学校、病院等へ紹介している。特定社会保険労務士、行政書士、第一種衛生管理者。公益財団法人21世紀職業財団認定セクハラパワハラ防止コンサルタント(客員講師)。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター(トレーニングプロ)。 <http://www.office-k-sr.or.jp/>