

金沢市従労NEWS

組合設立:1946年 組合本部所在地:〒921-8026 石川県金沢市糸田新町1-30

職員研修でも取り上げられたアンガーマネジメントとは!!

前々回(市従労NEWS第182号)の第13回ハラスメント問題で取り上げた『アンガーマネジメント』についての"第2弾"として、今回は職場における「アンガーマネジメント等の必要性(重要性)」について触れていきます。



今年度から初めての試みで、組合要求による職員研修(メンタルヘルス・ハラスメント防止研修-人事課-)が10月から各職場でも順次実施され、メンタルヘルスおよびハラスメントについての研修(講義)が人事課保健室(保健師)川尻美智代さんより、約1時間という限られた(メンタルヘルス関連:約40分、ハラスメント関連:約15分)なかで、市役所内の長期病休者の推移等を含む、重点ポイントのみの解説(資料付き)が行われました。そのなかで、約5分間程度の紹介ではありましたが、アンガーマネジメントにも触れられています。今後もより詳細な部分も含めた研修内容に繋げて行ければ、別枠での研修(外部専門家等による)として取り入れられる可能性もあると個人的には感じています。

- ① 仕事に「集中」できる環境が創れる!!
- ② 職員間に「理想」を創り出せる!!
- ③ ハラスメント等のリスクを回避できる!!



業務量の変化、働き方への変化、人間関係(人事異動等の含む)の変化...等、働く上では様々な変化が待ち受けており、ストレスや心の病、ハラスメント等による影響は年々深刻化しており、ストレスやハラスメント問題はその要因やそれに対する反応(感じ方)も人によって異なる点が多く、対処法もその都度異なるのが現実であります。

この関連分野の研修に求められるのは、あくまでも「実践可能な対処法(ヒント)」「考え方(思考・癖)の分析方法」「効果的な改善策(実例)」が学ぶポイントとなるため、誰でも気軽に簡単な職場内・家庭等で実践できる具体的なものが、より分かりやすく伝わるものであれば興味や関心を持って取り組むことも可能であると感じます。

アンガーマネジメントは「怒り」そのものを「悪」として、怒らないようにすることが本質的な目的ではありません。つまり、「怒る」こと自体には何の問題もありませんが、なかには問題のある『コントロールの必要な怒り』が存在します。その怒りの感情と上手く付き合う『心理教育』&『心理トレーニング』こそが、アンガーマネジメントです。

【コントロールの必要な『怒り』の種類 ~4つ~】

- ① 怒りの強度が高い⇒ちょっとしたことでも激昂してしまう状態。
- ② 持続的に怒りの感情がある⇒過去の怒りにまで感情が囚われてしまう状態。
- ③ 常に怒りがある⇒せっかちな人、一日中イライラしている人等、常時怒りが表出している状態。
- ④ 攻撃的な怒り⇒他人を責める(対他人)、自分の中に押し込める(対自分)、破壊する(対モノ)等の状態。



例えば『理想の上司』は?と問われて、よく芸能人の方々が候補者にあがりますが、上位に選ばれる方の理由として「失敗しても優しくフォローしてくれて、安心して一緒に働けそうだから...」「いつも一生懸命で情熱に溢れ、仕事も部下もしっかりと見てくれそうだから...」「沈着冷静で何事にも頼りになりそうだから...」等、性格に関する内容が多いのが実態です。理由の中には、普段がどうであれ「叱る時はしっかりと叱ってくれる」というのも、理想の上司像の条件にあがっています。

これには、怒りの感情だけに振り回されず「叱る時に叱る!!」「教える時には教える」という態度・姿勢がとても重要であります。自分の怒りの感情に振り回され、氣にくわない理由だけで「罵倒」したり、指摘するポイントで「暴言」を吐いたりすると、相手に伝えたい内容も受け入れてもらえなくなります。

現在では、携帯電話等の普及が進み「動画撮影」や「音声録音」等が、鮮明に証拠品として簡単に残せるため、職場内における「各種ハラスメント」等に対する行為が、大きな問題になりやすい傾向にあります。また、その内容(データ)も個人の主観により、簡単にインターネット上に掲載されてしまう危険性も含んでおり、個人情報・プライバシーも絡んだ複雑な問題にも繋がりが兼ねません。

重要 Point ~#家族募集します♡木村文乃さんが6秒数えている姿が印象的でした!!~

「何で怒りたくなったのか?」を相手に伝える際には、その原因を適切に相手に伝える必要があります。その際にも「感情」の赴くままに動いて(言葉を発して)しまうと、相手も反発し、怒りの根源(原因)が上手く伝わりません。

アンガーマネジメントは『怒りを上手くコントロール』するものですが、考え方として誤解してはいけないことは「怒り」を抱くこと自体は、決して悪いことではないのです。適切な状況においては「怒り」を、素直に表現することは効果的な場面も多々あります。この「ちょっとしたイライラ」を、どう上手く扱うかで職場環境・人間関係(上司と部下)・家庭(私生活)等にも影響し、仕事に対する意欲面や睡眠および食欲も含めた健康面にも直結します。

この、人間の持つ『怒り』行為をコントロールする方法こそが「アンガーマネジメント」であり、現代社会で注目を集める理由として、働き方改革に伴って「パワーハラスメント」や「セクシャルハラスメント」等を防止し、労働者にとって働きやすい環境を整えることに、社会全体で取り組む姿勢が本格化してきたことが大きな要因であります。



先程も述べた「インターネット」および「SNS」の普及に伴い、職場で起きる「ちょっとした人間関係で発生するストレスを引き金に発生する「イライラ・ストレス」を減らし、円滑な人間関係を形成する目的のために「アンガーマネジメント」は活用され、非常に注目もされています。ちなみに余談ですが、テレビドラマ「#家族募集します(TBS系)」でも女優の木村文乃さんが教師役として、自分を落ち着ける場面等でよく使うのが「アンガーマネジメントの手法」<怒りを感じたら直ぐに(6秒)数えて怒りを鎮める術>でした。

昨今では、企業研修をはじめ、医療関係、青少年教育、様々な人間関係のカウンセリング、各種アスリートのメンタルトレーニング等の分野でも幅広く「アンガーマネジメント」は活用されています。

アンガーマネジメントの基礎的な方法として①自分の怒りの傾向を知る②怒りが沸きそうな場面には気を紛らせる(深呼吸等)③良い時の思い出等を頭に浮かべる...などが主に効果的と言われている。

職場における同僚や部下の欠点(問題点)を指摘する際にも、決して「怒りの感情」までを付け加えることは無いのです。たとえ怒りが沸いても、冷静に対処することを心掛けていれば『怒りの原因(要因)』『今後の改善点』等を具体的に相手に伝えることが可能となります。

様々なハラスメント問題等や、より良い人間関係を築ける職場環境を考えれば、まずは怒りを爆発させないように自分自身をコントロールすることや、ストレスの原因および関わり方を探り、ストレスレベルが一定値以上にならないための対策としての「ストレス・マネジメント」も併せて取り入れながら、早めに事実関係を究明し、対処・対策に結び付けていかなければならない点が最も重要であります。

自分としては、今年度のストレスチェックの結果では「高ストレス」と判定され、職場の健康診断においては高血圧等で「要再検査」の総合判定をされていますので、今回の研修で講師を務められた人事課保健室(保健師)の川尻美智代さんには医師による面接指導で再びお世話になりそうです。(3度目の「面接指導」を申し出る予定です!!)

その際には、何故「約1時間の縛りがある研修時間」で大きいテーマ2つ(メンタルヘルス及びハラスメント)を年に1度の研修日で行うことになったのか(経緯)?それが保健師としても妥当と判断?以前まで行われていた「健康管理研修」の鬱病等に関する内容のほうが、職員の興味(関心)が普通にあった様に感じたのは...私だけだろうか。



今年の9月に「アンガーマネジメント講座」が小松市で開催される予定でしたが、石川県内に新型コロナ感染が拡大した影響と、研修講師:鬼頭麻実子氏の講座開催における「受講者拒否(メール)」があり、残念ながら参加することが私自身叶いませんでした。この経験(教訓)もあり、是非ともリベンジ(再アタック)して「怒り」の発生のメカニズムや対処法を学び、怒りをコントロールする「心理トレーニング」を実践して、対人関係改善を図りたいと強く願っているのも事実です。勿論、出来ればこの講師から学んでみたい気持ちは断然強いです。

皆さんも興味や関心が持てれば、受講(研修)してみたいと思いませんか?一緒に人間の「怒り」に対する考え方・捉え方を探ってみようではありませんか!!

フられると余計に燃えてくるのがオスですから☺

※【アンガーマネジメント講師のコメント】

近年、職場では「ハラスメント」、家庭では「DV」や「虐待」、学校等では「イジメ」が問題視され、スポーツ界でも「怒りの感情が試合を左右する」等の実態もあります。

叱るためのコツやポイント、テクニックを自分自身が怒りを感じた際に相手への伝え方を学ぶことができ、管理職・教職員・各指導者・中高年者・子育て中の方が講座に向いています。

2020年6月から施行された改正労働施策総合推進法に伴い「パワハラ」を防止するための法の基礎を学び、どのような「言動」等が具体的にパワハラに該当するのかを学び、怒りについての知識を深め、お互いの価値観の違いや優先順位等を知っていくことで、パワハラの実防止に繋がる方法を分かりやすく学ぶ講座を開設しています。

-石川県小松市在住- 講師:鬼頭麻実子