



以前から数回にわたり「市従労NEWS」でも紹介(取り上げている)『アンガーマネジメント』ですが、これがどのくらい我々にも活用性・実行性・即効性があるのか!? 検証する意味でも、本やインターネットの情報だけでは「信憑性」に欠ける感じを、常日頃から抱いていたので、一度機会があれば直接の体験・参加をしたいと数年前から希望していた講習会(講座)が、ようやく開催されたので、早速、参加をして来ました。(資料・写真等掲載は「協会NG」なので申し訳ありません!!…次回こそは『最低限の掲載』をお願いしてみます。)

今季最大級の寒波が到来すると言われていた週の1月22日(日曜)に、福井県福井市で行われた「入門講座編」へ。～怒りの連鎖を断ち切ろう!!～ 協会会員:講師である 上村 泰子氏による約90分の内容で、面白・可笑しく、女性(30~35歳)3名+自分(男1名)の参加で行われました。福井女性は自立志向が高い!!

まずは『怒りのメリット・デメリット』や『1週間の怒りを振り返る』を自己紹介も含め、普段の自分自身の行動・判断を話すことで「必要」か「不必要」かを理解させる。主に主婦の悩みである子育て問題・家庭(食事面)問題等を主題に置き、考え方やタイミング、気付きや伝え方(方法)を聞いた上で、人生論ではなく専門的知識(経験)からの助言には、参加者の心を惹きつける“魔力”を感じました。立場・目線・情報収集・創意工夫…1つの行動だけでも色々注意点は多い。「依存」=自分の欲求のコントロールは

『自己診断』では、特に「〇〇は、こうあるべきだ!!」と決め付けない。ネガティブに考えない。理想と現実のギャップを受け入れる。何があっても睡眠は重要(5~6時間は寝る)。毎日の記録を取ることが大切…嬉しかったこと、楽しかったことを書き出すだけで『怒りの本質(正体)』『怒りのメカニズム』が見えてきます。その日あったことは、なるべくその日のうちに解決する(忘れることも!?)。怒りは、自分も相手も体力・気力を使うため長期化しない。

◎として「幼い子供の場合に、些細なことでよく泣いたり、怒ったり、喧嘩をしたりします。」これは、「激しい怒り(発言)、攻撃的な行動(行為)も、全ては抱えきれない感情との葛藤が背景にある。」大人にも当てはまります。

『衝動のコントロール(6秒)』は、イラッとした時・カッとなった瞬間に有効な手段と言われていますが、決して「怒りが消える」訳ではなく、冷静さを取り戻す時間(6秒)であり、必要な「怒り」にだけ我慢せず、不必要な時は「無駄な怒り」として排除するように、自分の感情エネルギーを整えることをアンガーマネジメント*では唱えています。→ これぐらいまでが、報告できる「ギリギリ・セーフ」部分かな?? ◎ 福井県は「幸福度」が全国1位。

※『衝動』『思考』『行動』の3つを「変えられる」か「変えられない」を選択、次に「重要」か「重要ではない」に分ける。次回も、福井県まで行ってアンガーマネジメント(応用講座)および(叱り方講座)、パワーハラスメント防止講座に参加しようと思っています。ただ、福井県民は『石川県』に対抗意識が強く、特に「金沢」がNGワードな福井だけに。

『怒り』も含め感情とは「無くすることが不可能な自然なもの」
～感情の防衛機能の役割・特徴とは～

【隔離】とは
自分の情緒を意識から切り離し「嫌いな人にも友好的に接する」などの正反対の行為・態度をとる。自分を偽る(悟られぬように)行為。

【退行】とは
心がとても傷付いて病んでしまったり、引きこもったり、活動範囲が狭まったり…感情のコントロールが難しくなる。現実から一時的でも逃避・解放する行為。

【抑圧】とは
嫌なことを『心の奥底』に一時的にでもしまい込んでしまう。表面的には何事も無かったように振る舞う状態を言います。自分の心の中に隠す(仕舞い込む)行為。

【合理化】とは
自分にとって、心地悪い現実・葛藤はなるべく避けたいのが本音。失敗しても『失敗は成功の元』と考えれば、自分の心は穏やかになれます。考え方を「ポジティブ」に変換する行為。

【投影】とは
自分の欠点を隠し、相手の欠点を見付け『批判』『文句』を言う…実は「目の前の相手」に興味・関心が強いのかも知れません。心の奥底に詰め込んだ感情を相手に求める行為。



感情をコントロール!! 心理Training法を学ぶ

ここ数年、組合の交渉時(人事課および環境局)においても、これまで我々職員に対する研修内容についての意見および質問等をさせて頂くなかで、個人情報・プライバシー保護等が絡む『メンタルヘルス』および『ハラスメント』の問題には、特に重点(関心)を置きながらも、限られた時間内で講師役の方がどれだけ創意工夫を重ねながら進行させても、限界があるように思えます。

「聞く(受ける)側」と「語る(発信)側」双方が考えを交わし、ひとつひとつを確認しながら、理解を深め、納得した結論に達することが求められる…言わば、短期間・短時間で解決できる問題であれば、きっと『悩んだり』『落ち込んだり』『責めたり』『暴れたり』『逃避したり』等の行動や感情にはならないと思います。

お互いの人権を尊重しながら、
あらゆる「差別」のない社会のために人と人を繋ぐ



そもそもは、様々な人間関係を含めたコミュニケーション問題であり、仕事上で起こるストレス・心理的問題が大半を占めていて、世間一般的に言われる「メンタル崩壊」「常習的ハラスメント」へとエスカレートして繋がっていき、過度の遅刻・早退、出勤拒否、自己退職、自殺、犯罪、最悪の場合に死…等に徐々に段階を踏みながら、進むべき方向性を見失い『人生の歯車』が、自分1人のチカラではどうすることも出来ずに、狂いながらも着実に進んでいきます。

職員研修で行う内容には、義務的(安全面・衛生面・倫理面)に決められた部分、能力・資質向上を目的とした講習(救命)が、現在の年間スケジュール*に組み込まれています。

※ 主に「行政職」を中心として、別途でメンタル・ハラスメント講習も随時実施はされているようですが…。

身を守るための防衛機能・防衛感情とは
「隔離」「退行」「抑圧」「合理化」「投影」



今年度における「メンタルヘルス」および「ハラスメント」研修でも、講師の方から「紹介」程度に話されていたのを覚えている人は少ない(殆どいない)とは思いますが、『アンガーマネジメント』と言う「怒り(感情)」と上手く付き合う心理トレーニング(心理教育)があることを、簡単には説明をされていました。これには、(社)日本アンガーマネジメント協会では、資料・講座等に関する内容の取扱い方法が非常に厳密なために、きっと講師の方々も踏み込んだ『資料説明』は拒んだのだと感じます。※ 自身が「私生活」において実践することが目的、または協会が許諾する目的以外での使用を禁止。

個人的な『感想』『主観』『理解』を基に、出来るだけギリギリな部分で周知を心掛けたいと……。



うちで
打出 きよみ

地元の皆さまの声を、
働く皆さまの声を行政に!!



くろぐち
黒口 啓一郎

地域が活発になる活動!!
次世代に引き継ぐ取組みを支えます

