

イラツとした瞬間、

あなたは どう します

日々の仕事の中で、ついイラツとしてしまうことはありませんか。怒りは誰もが持っている感情です。しかし、怒りを表に出すと相手との関係が壊れることもあります。かといって怒りを我慢すると自身のストレスになります。どのように怒りと向き合えばいいのでしょうか。

取材・文 川内イオ

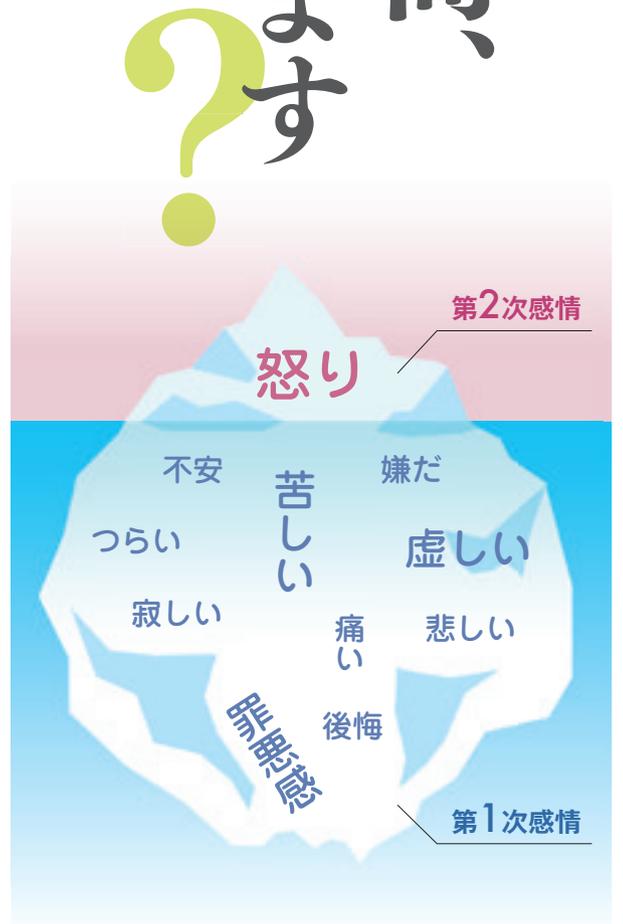
上司からの理不尽な要求、同僚からの無茶ぶり、部下の不手際……。仕事の最中、イライラすることは誰にでもある。しかし、感情にまかせて怒りを爆発させるのは避けたいと思っている人も多いのだろう。近年、「アンガーマネジメント」が注目を集めている。

「アンガーマネジメントは、一九七〇年代にアメリカで生まれた、怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。当初は刑務所で犯罪者を矯正

するために用いられていましたが、徐々にその重要性が認められて、今では企業研修から青少年教育まで幅広く取り入れられています」

この理論、技術をアメリカで学び、日本人の考え方、慣習、文化に合うようにローカライズした一般社団法人日本アンガーマネジメント協会の代表理事、安藤俊介氏はこう解説する。

二〇一一年（平成23）年の協会設立とともにスタートしたアンガーマネジメント講座の受講者数は右



肩上がりで、一八（同30）年には約二四万人に達した。それだけの人々が怒りのコントロールに関心を持っているということだ。

今の若者の耐性は低い!?

企業内にコンプライアンスが浸透し、さまざまなハラスメントが問題になっている今、立場を問わず「怒り」はリスクになるが、そのなかでも特に、若手は気をつけ

なければいけないと語るのは、自然科学研究機構生理学研究所の名誉教授で、脳の働きの特任専門家である神経内科医の柿木隆介氏だ。

「上司が部下を叱るのはよくあることで、酷い暴言を吐いたり、手をあげなければ、社内で問題視されることは少ないでしょう。しかし、若手が先輩や上司に対してキレれば、短気で反抗的という評価がついてまわり、その後のキャリアに影響が出る可能性が高い」

柿木氏によると、昨今の日本で