

## 社長のためのお勉強

平成 29 年 2 月 15 日

〒540-0012 大阪市中央区谷町 2-7-4

株式会社堀口オフィス

TEL 06-6910-6412 :FAX 06-6910-6414

### アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、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方法です。1970年代にアメリカで生まれたものですが、世界各国に広がり 2008年頃から日本でも本格的に導入され始めました。怒りをうまくコントロールできれば、ついカッとなって相手に言ってしまった後に後悔することもなくなります。

#### 《アンガーマネジメントの怒りを鎮める方法》 カッになったら『6秒』待つ

人の怒りがピークで維持される時間の長さは最大で6秒です。ですから、いかにこの6秒をやり過ごすかが重要になります。どうしても6秒がやり過ごせない時には、深呼吸したり頭の中で数を数えると効果的です。やり過ごすことが出来れば、トーンダウンして紳士的に話すことが可能になり、怒りで人間関係を壊すことも少なくなります。



『怒りは無謀をもって始まり、後悔をもって終わる』 by ピタゴラス