

# ストレス軽減に アンガーマネジメントを!



「怒りと上手につきあって心身の健康を保って」と安立さん

## クロストゥ

TEL.080-2839-5582 [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/closeto](https://peraichi.com/landing_pages/view/closeto)

怒りの仕組みや性質を正しく理解することで相手を尊重でき、ストレス軽減につながる。



### 感情と上手に付き合うために



自分自身の“怒り”の感情を上手にコントロールし、適切に対処するための心理教育プログラム「アンガーマネジメント」。1970年代にアメリカで提唱され、幅広い分野で取り入れられているこのプログラムを活用して、企業等団体向けに研修を行っているのがクロストゥの安立さんだ。

「怒りはとても強い感情で、怒った側・怒られた側、双方に連鎖します。アンガーマネジメントはそんな感情と上手につき合うためのスキル。決して我慢するためのものではありません」。

養護教諭として幼稚園・小学校・高校等の勤務経験を持つ安立さんは“怒り”が連鎖して起こる不幸な現場を何度も経験してきた。怒りを適切に表現できれば、互いの理解を深めることや要望を正しく伝えられることに繋がり、現代社会のさまざまな課題に役立つのではないかと思い立ち、資格を取得。縁のあった秋田での起業に踏み切った。

### しあわせな明日によりそいたい

「起業に際しての知識も土地勘もなかったため、始めは非常に苦労しました。センターに相談したことで、自分ができるところ、秋田で求められていることが明確化されていきました」。

よろず支援拠点を活用し、チラシやHP等の営業ツールの製作を進める過程で気づいたのは秋田ならではの“遠慮がち”

“控えめ”といった県民性。我慢しがちな県民性だからこそ、ぜひアンガーマネジメントを試してほしいと安立さんは意気込む。

「怒りは自分や大切な人の安全を守るために必要な大切な感情です。自分や相手が何に対して怒るのかを見極めることで、お互いを尊重する環境ができます。ぜひ一度試してみてください」。



活用事例

## 秋田県よろず支援拠点

売上拡大、経営改善など経営上のあらゆる悩みの相談に対応。コーディネーターを中心とする専門スタッフが適切な解決方法を提案します。

お問い合わせ 秋田県よろず支援拠点 TEL.018-860-5605