

怒りのコントロール方法学ぶ

伊那地区労務管理改善リーダー研修

伊那地区労務管理改善リーダー研修会（連合長野上伊那地域協議会、伊那地区勤労青少年福祉推進者連絡協議会など主催）が1日、伊那市の県伊那文化会館で開かれた。26事業所の36人が参加。怒りの感情をコントロールして上手に付き合う「アンガーマネジメント」について学んだ。

特定社会保険労務士でアンガーマネジメントファシリテーターの山本亨さん（社会保



険労務士法人アンカー代表社員）が講師。「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要の無いことは怒らないようにする」と説明した。

怒りのピークは「長くて6秒」と話し、感情を抑えるための気をそらす方法を手ほどき。ものを集中して観察したり、暗算や手のひらに字を書くなど、「人それぞれのやり

方がある。考えて実践してみよう」と続けた。

冷静に自分を見つめ、相手を許容する心のゆとりの幅を広げる大切さに触れて「すべての人が自分の感情に責任を持てれば、怒りの連鎖は断ち切ることができる」と語った。

数人によるグループワークなども取り入れながら、参加者は人生を変える「6秒」について真剣に向き合った。

（勝村誠之）