アンガーマネジメント

怒り・イライラ・イヤな気分　　原因を自覚して楽になる

研修プログラム

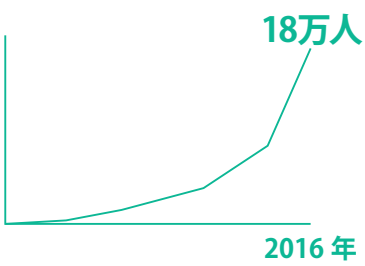
人材力を一気に高める！ メンタルトレーニングのご案内

アンガーマネジメント静岡教室

Shizuoka Anger Management Workshop

爆発的に増えている受講者数。

アンガーマネジメント講座の受講者数は
2016年だけでも延べ18万人。**前年比7割増**。（日経MJ調べ）



なぜ今、アンガーマネジメント？

●精神疾患の大幅な増加（厚労省）で、心のケアが欠かせない時代になった。
　＊うつ病、統合失調症、不安障害、認知症など。
●人対人の生のコミュニケーションが減った。
　＊メールやLINEなどが増え、電話すらしなくなった。
　＊サービスマニュアル対人、システム対人という時代になった。
●ストレスチェックの制度化で具体的な対策が求められるようになった。

背景

対象となる事業者様

次のいずれかに該当する事業者様にとって有益なプログラムです。

◎職場に人間関係のストレスを感じている従業員がいる事業者様
◎人間関係による職場の空気を改善したいと考えている事業者様
◎ストレスチェックを実施されている事業者様

当研修の目的

職場のストレスを減らし、業務効率を向上させること。

★人間関係に費やされてしまうエネルギーのムダをなくし、業務への積極性を向上させます。

当研修の目標

◎職場の人間関係を改善し、真の相互理解を実現します。
◎離職者を減らすため、職場を従業員ひとりひとりの “精神的な居場所” にします。

当研修プログラムの学術的な裏づけ

◎脳科学から得られる最新の知見に基いたプログラムです。

◎目標達成の手段として、認知行動療法（認知療法）を採用しています。

◎プログラム内容の企画と編集は、興津諦（おきつあきら）が担当しています。

国内でもっとも権威ある言語学専門誌大修館書店『言語』にて日本語の語尾「る／た」使い分けの原理を歴史上初めて解明するなど、無意識下の認識に関する法則性についての先駆的な研究を行なっています。

【著書・著作】

『日本語入門 ～The Primer of Japanese～』（富士国際日本語学院・創学社）
『夢色葉歌 ～みんなが知りたかったパングラムの全て～』（新風舎出版賞受賞）
『パーミストリー ～人を生かす意志の話～』（アドマック出版）
『日本語の迷信、日本語の真実 ～本当の意味は主観にあった～』（アドマック出版）
『興津諦のワンポイントチャイニーズ』（SBSラジオ）

◎主な参考図書

『 あなたの知らない脳 ～意識は傍観者である～』（ デイヴィッド・イーグルマン著）
『21世紀の脳科学 ～人生を豊かにする３つの脳力～』（マシュー・リーバーマン著）
『脳には妙なクセがある』（池谷裕二著）
『脳とこころのしくみ』（池谷裕二著）
『多世界宇宙の探検』（アレックス・ビレンケン著）

当教室室長興津寛枝による講演会の様子（静岡商工会議所女性会総会）

当教室でのアンガーマネジメント講座の様子

自覚できなかった無意識が、自覚できるようになります。

日本で最も権威ある言語学専門誌、大修館書店発行の月刊『言語』。これは1994年の12月号です。

この中に、『〈日本語学習者のための〉新しい日本語文法』という論説が掲載されています。当研究所所長である興津諦（当時、富士国際日本語学院教務主任）によるものです。

「新しい日本語文法」などというセンセーショナルなタイトルの論説が、権威ある学術誌である『言語』に掲載されたのはなぜかといえば、その論説が、それまでの「言語学の常識」や「文法の常識」を根底からひっくり返してしまう内容だったからです。

『言語』誌は、それまで、国内外の大学等研究機関で目立った研究実績のある研究者や著名人に原稿の執筆を依頼し、それを掲載するという形で編集・発行されていたのですが、それがこの号で突如として、一日本語教師による常識はずれの論説に原稿料を払い、何ページにもわたって掲載したのです。編集部としては、興津のこの論説に、それまでの慣例を破ってでも掲載する価値があると判断してのことだったのでしょう。

その全文については、当教室公式サイト内「資料室」でも公開していますので、是非ご覧いただきたいと思いますが、簡単に紹介すれば以下のようなことです。

望遠鏡を覗いて「あ、見える見える！」と言うか、あるいは「あ、見えた見えた！」と言うか、あなたならどちらを言いますか？ そしてそれはなぜですか？

…という質問で、「どちら」については「どちらも言い得る」というのが正解です。しかし、「なぜ」については、理由をうまく説明できません。

なぜ「見える」と言い、なぜ「見えた」と言うか。それを説明できないのは、誰もが「る／た」の選択を、まったく無意識のうちにしているからです。

世界中の研究機関や学者が、その無意識を説明しようと試みてきたのですが、それまでは、根本にあるはずの原理は謎のままで、瑣末な議論ばかりが行われていました。つまり「る」は「現在」「未完了」など、「た」は「過去」「完了」などといった、昔ながらの説明ばかりだったのです。

それに対し、興津による「新しい日本語文法」は、**「自分と対象のうちどちらが主導的だと認識しているかによって決まる」**というもので、**自分主導だという認識（請け合い）なら「る」、対象主導だという認識（受け止め）なら「た」になる**という、矛盾も例外もない、シンプルを極めた理論でした。

さらに「現在／過去」などの様々な意味も、これにより二次的に伝達されると説明できるのです。

言葉の問題に限らず、私たち人間は、精神面で様々な問題を抱えています。

それがなかなか解決しないのは、**問題の本質が無意識下にあってわからない**ためです。事実として、心理学をベースにした他教室のメンタルトレーニングを受講してみても一向に解決は見えてきません。どうしてかといえば、「要するにこれです」と、無意識下にある本質的な原因を教えてはくれないからです。

それが当教室の講座なら、精神面での様々な疑問や問題が一気に解決します。一生かかってもわからないだろうと思われてきたことが解決してしまうのは、**「要するにこれです」と無意識下にある事実が明かされる**からです。もちそんそれは、**脳科学によって裏づけされた事実**です。

自覚できなかった心の問題を自覚できるようにする――。

それが当教室のアンガーマネジメント講座＝アンガーマネジメント研修プログラムです。

人生が変わるほどの効果があります。職場の皆さんに、是非、実感していただきたいと思います。

受講者のうれしい声

要求人間でいるのはやめよう！ 身近なみんなの理解者になろう！ そう決めたその日から、今までのイライラはどこかに消えて、みんなから笑顔をもらえるようになりました。職場の人たちも、私の言葉を、しっかり聞いてくれるようになりました。講座の４時間で、全てが変わりました。（40代女性）

身近な人を理解するという大事なことを、今までの自分はどれほど自分中心に考えてきたかということがよくわかりました。苦手な相手は誰にでもいるものですが、その相手に対して、自分は「理解したくない」と考えてしまっているということ。それを自覚するところからやり直したいです。本当に貴重な内容でした。本当に、本当に、今までの自分が恥ずかしい自分だったとわかりました。（30代女性）

怒りを感じたり、苦手だなあと思っている相手に対して、自分は今まで「理解する」ということを考えたことがありませんでした。相手に要求するのではなく、相手を理解しようと切り替えることで人間関係が円滑にいくということ、そうすれば毎日がもっと楽しくなるのだということを実感できました。（20代女性）

相手にとって良かれと思っていることが、実は自分の要求だったということ、講座でその事実を突きつけられたことは、私の人生に劇的な良い変化をもたらしてくれるはずだと確信しています。これまでの自分なりのやり方を本当に変えられるのかというと、まだ少し心配もありますが、講座で実際に記述した「無自覚のままの自分」を自覚することができたので、必ずこの方向で行きたいと思います。（40代男性）

自分が今まで我慢するばかりで、内側に溜めてきてしまった怒りというものを吐き出す機会になりました。それができて、本当に良かったと思います。今までは「自分にも怒りがある」ということを知ら↗れたり、自分で認めたりすることは恥ずかしいことだと思ってきましたが、そういう感情それ自体は悪いものでも何でもなく、そこから抜け出す方法がわからなかっただけなんですね。ほっとしています。受講できて、本当に感謝しています。（30代女性）

これまでモヤモヤするばかりで、イヤな気分をそのままにしたり、それが大きくなって苦しんだりしてきましたが、どこに問題があるかということが、自分ではまったくわかりませんでした。それがこの講座ではっきりわかり、自分のことも、身近にいるあの人のこともわかってきました。講座はとてもドキドキして、エキサイティングで、すごく面白かったです。（40代女性）

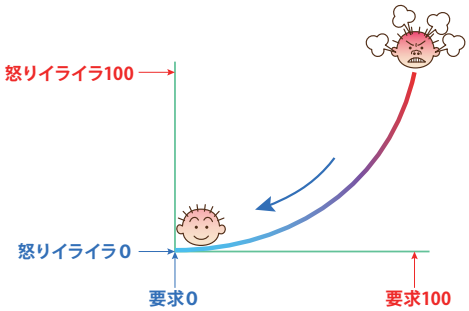
今、この講座を受けることができて、本当にラッキーだったと思います。本当にありがとうございました。もし受けていなかったらと想像すると怖くなります！ 怒りやイライラの意味がわかったことで、これからは安心して生きていけると思います。自分の状態を意識するところから始めます。（40代女性）

相手への要求が多いということは自分でも気づいてはいたんですが、その要求と現実とのギャップで起きてしまう嫌な感情を、どうしたらコントロールできるのかということについては、まったくわからず、ずっと苦しんできました。今日学んだことを毎日活かしていくことで、きっとこれからは楽になれて穏やかに暮らせると思います。（50代男性）

脳がやっていることというのは改めて面白いと思いました。自分の意識や意志よりも、脳が勝手に働いてしまうことの方が優先されているということがわかって、脳＝持ちものという考え方から、脳を使う側に立つことができるようになれそうです。心と体のことも、今までは違うものと思っていましたが、同じ部位で痛みを感じているということも面白かったです。楽しい人生にできそうです。（30代女性）

〈ステップ１〉～脳の反射を自覚する～（80 分）

1. 講座の概要
2. アンガーマネジメントとは？
3. 爆発的に増えている受講者数。なぜ今、アンガーマネジメント？
4. アンガーマネジメントができると？
5. アンガーマネジメントはガマンではない。
6. 講座のポイント ～楽になる！ 前頭前野を強くする！～
7. 「怒りの反射」を思い出そう！　【シート１】
8. 怒りを大きく２つに分けよう。
9. 怒りのタネ×怒りの引き金（１）
10. 怒りのタネ×怒りの引き金（２）
11. 怒りのタネ×怒りの引き金（３）
12. 怒りのタネ＝要求
13. 自分の要求は何だった？　【シート２】
14. 要求曲線を知っておこう
15. ほとんどの怒りはこうして生じる。
16. 「要求」を表す言葉　【シート３】
17. 同じことなのに？ 要求なしだと怒りにならない
18. 誰にでも、他者への要求がある。自分の要求は自覚する。

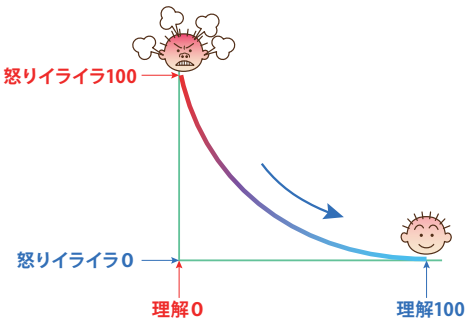


要求を意識して減らすと
怒りイライラが激減する！

ここに掲載の項目は、改善をはかるため予告なく追加されることがあります。

〈ステップ２〉～怒り思考を自覚する～（80 分）

1. 同じことなのに？ 理解できると怒りにならない
2. 理解曲線を知っておこう
3. 理解不足という原因
4. もっと理解したい。
5. 怒りの法則 Ａ＝ＣＬ
6. 理解しようという気持ちになりにくい相手／なれる相手
7. 相手への理解度はどうだった？
8. 理解から予測へ。理解しよう！ 予測しよう！
9. 怒りの正当化＝怒り思考（１）花子さんの場合
10. 怒りの正当化＝怒り思考（２）太郎さんの場合
11. 怒りの正当化＝怒り思考（３）いかりやさんの場合
12. 怒りのエスカレーター　【シート４】
13. さあ乗れ！ もっと怒れ！
14. 怒りから始まる「自分の正当化」＝怒り思考
15. まず時計、そして考えよう。
16. Ａ思考の基本（１） 持ちものを持たされて生きている
17. Ａ思考の基本（２） 人の存在は何よりも重い
18. Ａ思考の基本（３） 正しい選択は「今だけ」ではなく「ずっと」
19. Ｂ思考（悪玉思考）／Ａ思考（善玉思考）
20. Ａ思考／Ｂ思考をチェックしよう。　【シート５】



理解不足を自覚して減らすと
怒りイライラが激減する！

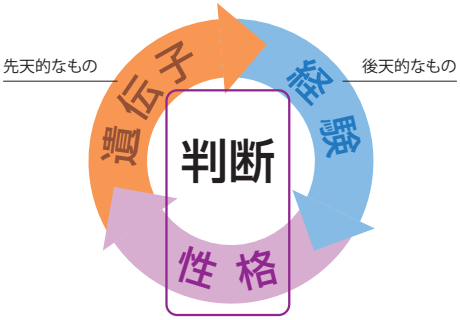
ここに掲載の項目は、改善をはかるため予告なく追加されることがあります。

〈ステップ３〉～脳の反射を超える知恵～（80 分）

1. 「脳の反射に負けないゾ！」
2. 体格も性格も、同じ持ちもの（１）体格の場合
3. 体格も性格も、同じ持ちもの（２）山本はじめさんの場合
4. 体格も性格も、同じ持ちもの（３）ナターシャさんの場合
5. 持たされている持ちもの ～体格の欠点と性格の欠点
6. 評価より、まず理解（１） はじめさんとふとしさん
7. 評価より、まず理解（２） はじめさんとしじみさんの評価
8. 評価より、まず理解（３） 評価、実はこういうこと。
9. 「誰だって評価されるのは恐いでしょ？」
10. ひとりでは生きられないという実感、世界共通の価値観
11. デフォルトネットワーク（データカード１～４）
12. 前頭前野（プレフロンタル）
13. 人間性を高めたい！＝前頭前野を強くしたい！
14. 自分の本質から遠ざかる思考
15. ヒトの脳は大きすぎ、強すぎる。（データカード５～７）
16. 強すぎる脳が勝手に決める。「自分の意志」という錯覚
17. 受け入れたくない事実。意思決定のプロセスのうち95％は無意識
18. そういえば反射で決めている。誰でも客観的判断は苦手
19. 性格（＝反射）が決めていた思考・判断を変える方法
20. 反射とは別の選択。誰でもできる聖人の思考法　【シート６】
21. もっと要求したい～なのにずっと満たされない
22. もっと理解したい～報酬系が活性化、満たされる…
23. A-Journal を使っていこう！

前頭前野（プレフロンタル）

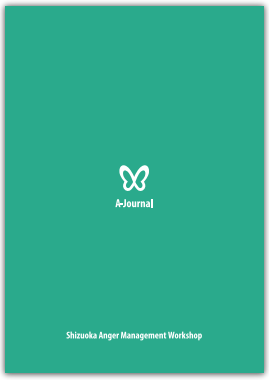
- 人の心、意識の中心
- 社会性＝人間性
- 助けたい・救いたい
- 人の表情の読み取り
- 共感・協調・共存
- もっと理解したい！



今まで：性格（自動思考）で判断
↓
これから：「A 思考」で判断

ここに掲載の項目は、改善をはかるため予告なく追加されることがあります。

教材



エージャーナル
A-Journal
A思考のための Anger Journal。

無意識を自覚するための専用ノートです。
１人１冊、怒り思考をなくしていきます。

全項目について
スライドを表示します。
イラストも多くて
楽しく、わかりやすい!

講師

アンガーマネジメント静岡教室
室長　興津（おきつ）　寛枝（ひろえ）

カウンセラーとして５千人を超える人たちにアイデアとアドバイスを提供してきた“人生改善のプロフェッショナル”。

静岡新聞社マイベストプロ認定、人間関係を改善するアンガーマネジメントのプロ。

2013年4月からアンガーマネジメントステップアップ講座（旧「パーミストリー講座」）などの講座・セミナーを担当。

静岡商工会議所・ライオンズクラブ・ロータリークラブ・法人会などでの講演実績多数。1964年静岡市生まれ。

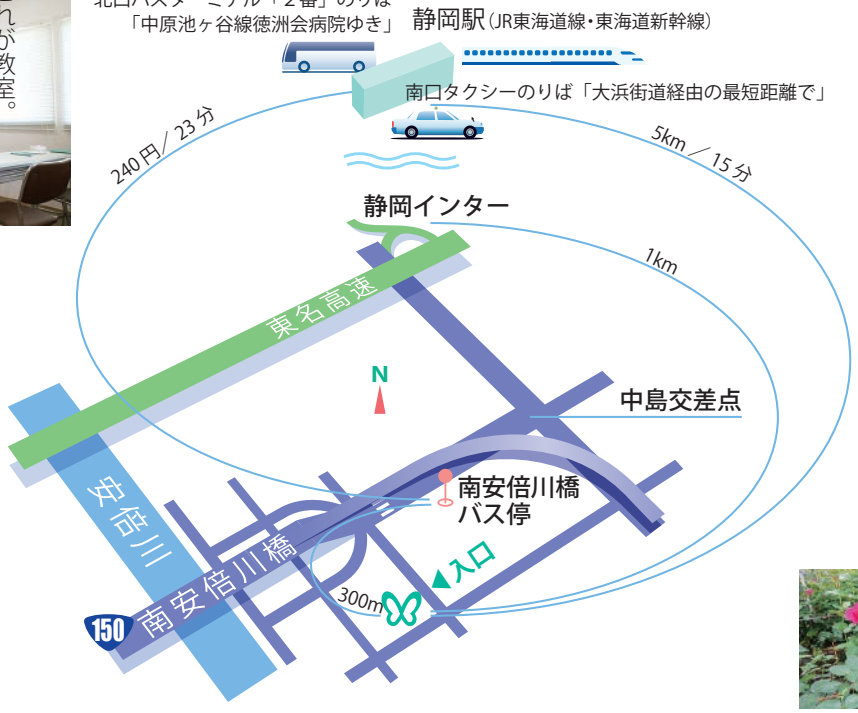
研修費用

1ステップ80分 1名につき5,000円 （教材費込・税込） **教室定員12名**	◎研修プログラムは《ステップ１》《ステップ２》《ステップ３》の全３回、各回とも概ね80分です。 ●当教室外にて開催する場合は、基本料金・割引等がございます。ご相談ください。

アクセスマップ

これが教室。

この看板が目印です。



日本一のバラを栽培している興津（おきつ）バラ園敷地内。
無料駐車スペース10台以上ございます。

公式サイトはこちら。

https://anger-m.ws

ご相談とご予約はお電話かメールで。

054-291-6070　home@anger-m.ws

アンガーマネジメント静岡教室
Shizuoka Anger Management Workshop

〒422-8046 静岡市駿河区中島1185-1　☎ 054-291-6070　FAX 03-4496-4884（eFax）