

# 不要な「怒り」に流されない！ アンガーマネジメントの活用で パワハラのない職場をつくります！

自治体職員  
のための

上手なセルフコントロールでパワハラ防止

## アンガーマネジメント活用法

安藤 俊介 [著]

### 著者紹介

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事  
アンガーマネジメントコンサルタント

アンガーマネジメントの第一人者。日本人としてはじめてのナショナルアンガーマネジメント協会、アンダーソン&アンダーソン、MFTNY公認のアンガーマネジメントファシリテーターとなる。ナショナルアンガーマネジメント協会では、15名しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルに、アメリカ人以外では唯一登録されている。

企業や官公庁、教育機関など幅広い分野で講演、セミナー、コーチング、カウンセリングなどを行っている。2017年には厚生労働省の「職場のパワーハラスメント防止対策についての検討会」委員に就任。

著作は中国、台湾、韓国、タイでも翻訳され累計40万部を超える。

### 本書の特色

パワハラ対策の一つである、良好なコミュニケーションづくりに  
効果的なアンガーマネジメントの活用法が満載！

- ★怒りの特徴やなぜ怒りが生まれるのかを解説。怒りの仕組みがわかり、感情のコントロールができるようになります。
- ★不要な怒りに流されず、必要な時に上手に怒るスキルを紹介。パワーハラスメントにならない「上手な怒り方=伝え方」が身につきます。
- ★自治体や出先機関でありがちな事例をもとに、具体的なアンガーマネジメントの活用法を解説。身近な場面を想像しながら、「自分事」として理解し、実践できます。

上手なセルフコントロールで  
パワハラ防止

アンガーマネジメント  
活用法

自治体職員  
のための

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
代表理事  
安藤 俊介 [著]

公務の責任・責任感  
ストレス、イライラ  
パワハラリスク増大!

不要な「怒り」に流されない  
「上手に伝える」アンガーマネジメントの技術

第一法規

A5判・168頁 定価：本体1,800円+税



第一法規

東京都港区南青山2-11-17 〒107-8560  
<http://www.daiichihoki.co.jp>

Tel. 0120-203-694  
Fax. 0120-302-640

### 第1章 職場のパワーハラスメントの深刻な現状

- 1 なぜ今、パワーハラスメント(パワハラ)対策が急務なのか
- 2 パワハラとは
- 3 パワハラが生まれる原因
- 4 パワハラの6類型
- 5 指導とパワハラの違いとは
- 6 自体体ならではのパワハラの特色とは
- 7 怒りが連鎖しない職場環境をつくるために
- 8 パワハラ防止対策の今後の展望

### 第2章 パワハラ防止のための感情のコントロール

#### 第1節 アンガーマネジメントを使った感情のコントロール

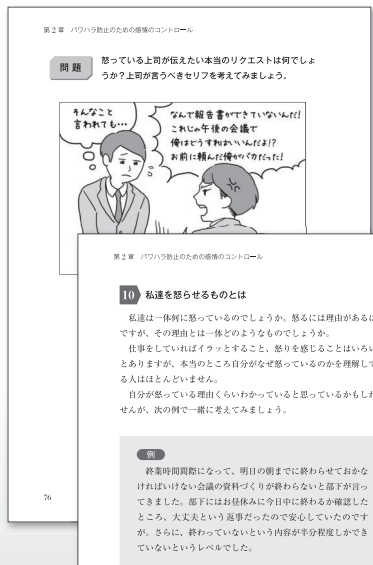
- 1 パワハラ防止になぜアンガーマネジメントが有効なのか
- 2 怒りの感情はコントロールできる
- 3 怒りの感情ってなんだろう
- 4 怒ることのメリット・デメリットとは
- 5 怒りには問題となる特徴がある
- 6 怒りの感情は第二次感情である
- 7 ストレスを溜め込まない
- 8 アンガールグ=怒りの記録をつけてみる
- 9 衝動をコントロールする
  - 怒りの温度計
  - 気持ちの落ち着く言葉
- 10 私達を怒らせるものとは
- 11 怒りが生まれるメカニズムとは
- 12 不都合な意味付けをしているなら意味付けを変える
  - 自分のコアビリーブを探す
  - べきログのつけ方
- 13 思考のコントロール=怒ることと怒らないことの境界線をつくる
- 14 行動のコントロール=怒る時は行動を4つに整理する
- 15 怒ることはリクエストを伝えること
- 16 相手の権利に敬意を払いながら怒るといふこと
- 17 怒る時のNG態度4類型とは
  - ①機嫌で怒る/②人格攻撃/③人前で怒る/④感情をぶつける
- 18 怒る時のNGワード4類型とは
  - ①過去を持ち出す言葉/②責める言葉/③決めつけ言葉/④程度言葉

#### 第2節 パワハラ防止のためのアドバイス

- 1 普段から人間関係を大事にする
- 2 指導者が知っておきたいパワハラ防止のコツとは
- 3 パワハラを受けないためのコツとは

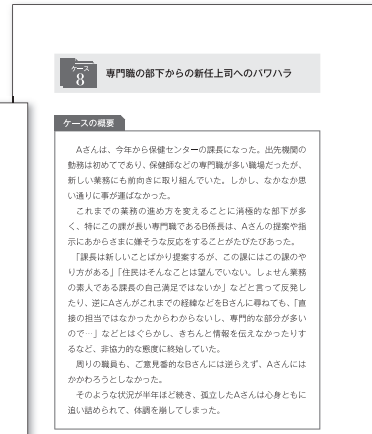
### 第3章 具体例で学ぶ アンガーマネジメント活用法

- ケース1 職場内のいじめ
  - 今だけに意識を向ける
  - 余計なことを考えない五感トレーニング
- ケース2 本庁からの異動の不安がもたらしたパワハラ
  - 自分の第一次感情を知る
  - ポジティブセルフトーク
- ケース3 公務への責任感が強い上司から部下へのパワハラ
  - 許容度を上げる
  - 怒り方を変える
  - 権利、義務、欲求の区別トレーニング



- ケース4 住民からの苦情が発端のパワハラ
  - 事実と思い込みを切り分ける
  - 事実と思い込みを切り分けるトレーニング
- ケース5 上司の問題点を指摘したことによるパワハラ
  - 自己肯定感を上げる
  - サクセスログ
- ケース6 パワハラがパワハラを呼ぶリスク
  - 自責であることを自覚する
  - 理想の誰かを演じてみる
- ケース7 自分の「公務員像」を物差しにして部下の個人的なことに立ち入るパワハラ
  - 無意識の偏見に向き合う
  - 暗黙の了解を見つける
- ケース8 専門職の部下からの新任上司へのパワハラ
  - 相手のやり方を尊重する
  - スモールステップづくり
- ケース9 不適切な住民対応を報告された腹いせのパワハラ
  - 冷静に理性的に向き合う
  - ワンパターンを壊す
- ケース10 住民から受けるパワハラ的な行為
  - 安全・安心な環境をつくる
  - 相手の第一次感情を聞く努力

まとめ—自分事として捉えると早く上達する



詳細・お申し込みはコチラ

<クレジットカードでもお支払いいただけます>



第一法規

検索

CLICK!

