

新日鉄住金新潟・北陸

## アンガーマネジメント研修開催

【新潟】新日鉄住金新潟支店と北陸支店が主催するアンガーマネジメント研修が26日、新潟市中央区の同社会議室で行われた。講師は日鉄住金総研の人材

育成コンサルタント三好良子さんと、職場や家庭、公共の場などで感じる「怒り」と上手に向き合う方法についてユーモアを交えて説明した。



研修の様子

今回の研修は新潟・北陸地区の新日鉄住金グループ総勢40人が参加。8グループに分かれて最近感じた怒りの内容や怒りの度合い、怒りの裏に隠されている

る感情などを議論して発表する形式で行われ、普段の生活で無くすことのできない怒りと、上手に向き合う方法などを学んだ。

講師の三好さんは怒りの対処法としてカラオケやパチンコ、酒を飲み行く、旅行などの行動は「ストレス発散法でアンガーマネジメントにはならない」と指摘。「瞬間的に頭に血が上り怒りが込み上げてきた時には、その場で短時間に頭を冷やすことのできる行動を取ることが大切」と説明した。その方法として、トイレに行くなどその場を離れる「積極的なタイムアウト」などが有効と話した。写真や携帯電話の待ち受け画面を見たりして、

怒りの対象から目をそらすことも怒りを鎮めるのに役立つという。

研修の最後に主催者を代表して新日鉄住金新潟支店の藤井邦之支店長があいさつ。「今日は非常に意味のある研修だった。ここで学んだことを利用して、グループの組織力・総合力を高めていきたい」と語った。

アンガーマネジメントとは1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラや怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための能力開発。職場や日常生活などで円滑な人間関係を構築するために、日本でもアンガーマネジメントを取り入れる企業が増えている。