

金住合同  
鉄北  
日新  
新潟

## アンガーマネジメント研修会 「怒り」への 科学的耐性強化 の手法学ぶ

新日鉄住金新潟支店  
(支店長・藤井邦之  
氏)、北陸支店(支店  
長・山田安彦氏)の主

催で6月26日、新潟支  
店会議室でアンガーマ  
ネジメント研修が開催  
された。講師は新日鉄  
住金グループ日鉄住金  
総研の三好良子氏。日  
新製鋼を含めたグルー  
プ各社40人が参加し  
た。

研修では参加型のア  
クティブラーニングの  
手法で「怒り」への耐  
性を強くする、タフに  
なるための時代のニーズ  
にマッチした科学的手  
法を学んだ。

参加者は5、6人の  
班に分かれ「怒り」の  
経験を記述し、10段階  
評価、仕分けを行った。  
グループメンバーや他  
の班の発表を通じ、「可  
視化」することで怒り  
のレベルを冷静に評  
価。自分の常識と他人  
の擦り合わせ、相手の  
背景(バックグラウン  
ド)を知る職場環境を  
作っておく重要性を学  
ぶ。

三好講師は「怒り」  
の伝え方にも言及し、  
怒る前の本音・第一感  
情(心配、不安、恐怖  
等)を口に出すことで  
翻弄されず、相手を傷  
つけないコツを教授し  
た。

クールダウンするた  
めの手法として深呼吸  
や積極的タイムアウト  
(休憩や化粧室)、楽  
しい思い出、おまじな  
い(数を数える)、自  
分が落ち着くためのサ  
インなどの事例を参加  
者から発表した。

アンガーマネジメン  
トは職場や家庭(育児  
介護など)、学校など  
コミュニケーションが  
必要なあらゆる場面で  
時代のニーズとして注  
目されている。

アンガーマネジメン  
トは職場や家庭(育児  
介護など)、学校など  
コミュニケーションが  
必要なあらゆる場面で  
時代のニーズとして注  
目されている。

アンガーマネジメン  
トは職場や家庭(育児  
介護など)、学校など  
コミュニケーションが  
必要なあらゆる場面で  
時代のニーズとして注  
目されている。



怒りの度合いを測る



グループで見直し

締め挨拶で藤井支

店長は「上司、部下の  
関係だけでなく人対人  
の信頼関係は非常に大  
事。信頼関係があるか  
らこそ叱る方も叱られ  
る方も期待に応えなけ  
ればいけない局面があ  
る。叱ることは労力が  
いる。一方通行になら  
ないことが大事。アン  
ガーマネジメントの起  
源の1970〜80年  
代、スポーツではメン  
タルトレーニングの重  
要性が認識され始めた  
時代。非常に意味ある  
研修で、応用し新潟支  
店、北陸支店の組織力、  
総合力を高めマネジメ  
ントしながら交流を図  
りたい」と語った。