

# アンガーマネジメントとSDGs

取材 企業名	株式会社 壺吉コーポレーション
-----------	--------------------

高校名	学校法人愛知学院 愛知高等学校
-----	--------------------

## ◆ 株式会社壺吉コーポレーションとは

理想を現実に、現実を成功させるをテーマとした広告代理店。  
岡崎市を中心に活動していて、2024年6月21日に公開された映画「朽ちないサクラ」の撮影地は岡崎市であり、壺吉コーポレーションもその撮影に携わるなど、シティセールスを通した町おこしにも協力しています。オフィスはガラス張りになっていて、街の子供達の登下校の様子や地域の方々の日常がよく見えました。

Ideal  
理想を現実に実現  
するためのwork



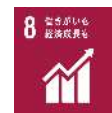
Real  
現実を具体的に成  
功させるための  
work

## ◆ アンガーマネジメントとは

1970年頃にアメリカで生まれた心理教育、心理トレーニングです。  
怒らないことを目的とするのではなく、怒りの感情とうまく付き合うことを目標として、怒る必要のあることには上手に怒る、怒る必要のないことは怒らなくて済むように感情をコントロールすることです。

## ◆ 壺吉コーポレーションとアンガーマネジメント

SDGsのゴール8を意識した働きやすい職場づくりとして、ウェルビーイング事業のひとつとしてアンガーマネジメントを活用した研修などを実施しているとのことで、取材を受けてくださった加藤さんは「一般社団法人日本アンガーマネジメント協会」に所属しており、日々、アンガーマネジメントの大切さを伝える活動をしていらっしゃいます。学校だけでなく、企業や病院などにも赴いて、講座などを行うほか、社会復帰に悩んでいる人などへの支援も行っています。



## ◆ 取り組みを進めていく上での今後の展望

### 目標:アンガーマネジメントを誤解なき形で広めていく

#### 【ポイント】

- ・アンガーマネジメントは、決して「怒らなくなる」ことではなく、「怒る必要のある時は上手に怒れるようになる」こと、怒る必要のないことには怒らないで済むようになること。
- ・アンガーマネジメントの取り組みは怒りっぽい人だけでなく、社会全体で取り組む！
- ・アンガーマネジメントの一つのテクニックとして、「イラっとしたら6秒待つ」と衝動的な怒りを回避できる！

#### アンガーマネジメントで 大事なこと

- ①人を傷つけない
- ②自分を傷つけない
- ③ものを壊さない

## ◆ アンガーマネジメントとSDGs

不安や焦りは時として怒りを、怒りは時として衝突を生み出します。それは職場においてはパワーハラスメント、家庭ではモラルハラスメント、社会ではカスタマーハラスメント、学校ではいじめや過度ないじりとなります。

では、その怒りの根本には何があるのでしょうか。それは「～すべき」という個人の先入観です。「～すべき」という見方・思い込みを変えていくことが、学校や職場において円滑なコミュニケーションと良好な人間関係を築き、ひいてはパートナーシップでSDGsを達成する鍵であると、私は考えます。そのために、感情のコントロールトレーニングのアンガーマネジメントの考え方が活かされていくのではないのでしょうか。



## ◆ 訪問の感想

私はもともと関わりづらい人との関係に悩んでいました。子供の頃は相手が変わるまで何度も怒ってしまっていました。しかし年や経験を重ねていくにつれ、相手が変わらないなら、自分の考えを変えるべきだと思うようになりました。

その第一歩としてアンガーマネジメントに興味を持ち、壱吉コーポレーションさんへの取材を決めました。

実際に訪問してみて、感情のコントロールのコツだけではなく、アンガーマネジメントの広がりによる恩恵、怒りの根本を知ることができたのでとても価値のある時間になりました。

## ◆ 企業から高校生へのメッセージ

社会は理不尽なことも多く、怒りを感じることも多いものです。怒りを感じることは悪いことではありませんが、扱い方を間違えてしまうと、人間関係を壊したり、社会的信用を失ってしまうことになります。怒りは人生を壊す唯一の感情でもあります。怒りの感情をコントロールできるというのは「自分とは違う」を受け入れられるということでもあります。大切な人生を一瞬の怒りで壊してしまうことなく、重要なコミュニケーションスキルとしてアンガーマネジメントを身につけていただければ嬉しいです。