

第11回エデュカーレ in たかはし

今日から使えるアンガーマネジメント  
～怒りやイライラで後悔しないために～

## 報 告 書

開催日時：平成29年6月25日(日) 13時30分～16時30分

会 場：高梁まち・ひと・くらし市民交流センター（ポルカ2階）

主 催：エデュカーレ in たかはし実行委員会

協 力：吉備国際大学社会科学部 井勝研究室

## 1. はじめに

エデュケーレ in たかはしは、私たち学生が地域の皆様と関わらせていただくことにより、学生が実践的な課題解決能力を身に付け、社会に貢献できる人材となることを目的として開催させて頂くものです。

第11回エデュケーレ in たかはしは、「アンガーマネジメント」を題材として開催することにしました。アンガーマネジメントとは、私たち人間の感情である「怒り」について「後悔しないこと」つまり、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになることです。「怒らないこと」がアンガーマネジメントではなく、他人を傷つけず、自分を傷つけず、モノを壊さず上手に怒っていることを表現するのが大切です。

どうやってアンガーマネジメントを身につけるようになるか、講師の稲田さんの講演を聞きながら自分たちの経験を踏まえてグループで話し合いました。

## 2. 実施内容（プログラム）

### 1) オープニング

- (1) 実行委員長あいさつ
- (2) プログラムの説明
- (3) グラドルールの説明

### 2) グループ分けとアイスブレイク

- (1) グループ分け
- (2) グループ内アイスブレイク

### 3) 講演とワークショップ①

稲田尚久（アンガーマネジメントファシリテーター）

### 4) 休憩

### 5) 講演とワークショップ②

### 6) アンカリング

- (1) 「私の行動宣言」記入
- (2) グループ内で発表

### 7) エンディング

- (1) 稲田さんのコメント
- (2) アンケート記入

### 8) 閉会挨拶

### 3. 実施結果

#### 1) 講演

「今日から使えるアンガーマネジメント」という演題で稲田尚久（アンガーマネジメントファシリテーター）さんに講演とワークショップをしていただいた。講演では、稲田さんの経験や、怒りとは何かなどを例としてあげながら、怒りの取り扱い方法を分かりやすくお話をされた。今回は稲田さんにワークショップの内容も考えていただき、お話の合間にワークショップを行なった。

#### 2) グループ分けとアイスブレイク

4人一組としてグループ分けを行った後、アイスブレイクを行い講演とグループワークに入った。

#### 3) ワークショップ

以下のような題目をグループ内で話し合っていた。

(1) あなたが怒って後悔したことは？怒れず後悔したことは？

(2) 怒りのボキャブラリーゲーム

これは怒りの表現をできるだけ多く挙げた

(3) 怒りの感情とは何か

色や形など自由に書いていった

(4) 喜怒哀楽で伝えてみよう

「片付けよう」という言葉を喜怒哀楽で表した

(5) 自己診断してみよう

「強度」「持続性」「頻度」

「他人」「自分」「モノ」についての分析を行った

(6) あなたの心のコップはどうなってる？

自分のコップを描き、その中にどれくらい水（怒り）がたまっているかを書いた

(7) コーピングマントラ

怒りを止めるための自分だけの呪文を考えた

(8) アンガーログ

最近怒った出来事について日時や場所など思い出して話し合った

(9) コラムテクニック

#### 4) アンカリング

「私の行動宣言」を各自で考えてもらい、グループ内で発表してもらった。最後に、稲田さんからコメントをいただき、フォーラムを終了した。

#### 4. アンケートのまとめ

##### 1) 参加者

参加者は 31 名であった。

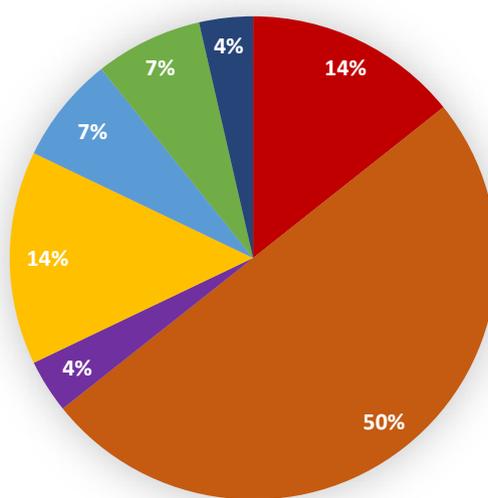
##### 2) アンケート回答者の年齢・性別・居住地

アンケート回答者は 28 名であった。アンケートの結果を以下に示す。アンケート回答者の年齢は 20 代が中心であった。また、高梁市外在住の人の方が多かった。

年齢	人数
10代	4
20代	14
30代	1
40代	4
50代	2
60代	2
無回答	1

居住地	人数
高梁市内	12
高梁市外	15
無回答	1

#### アンケート回答者の年齢別割合

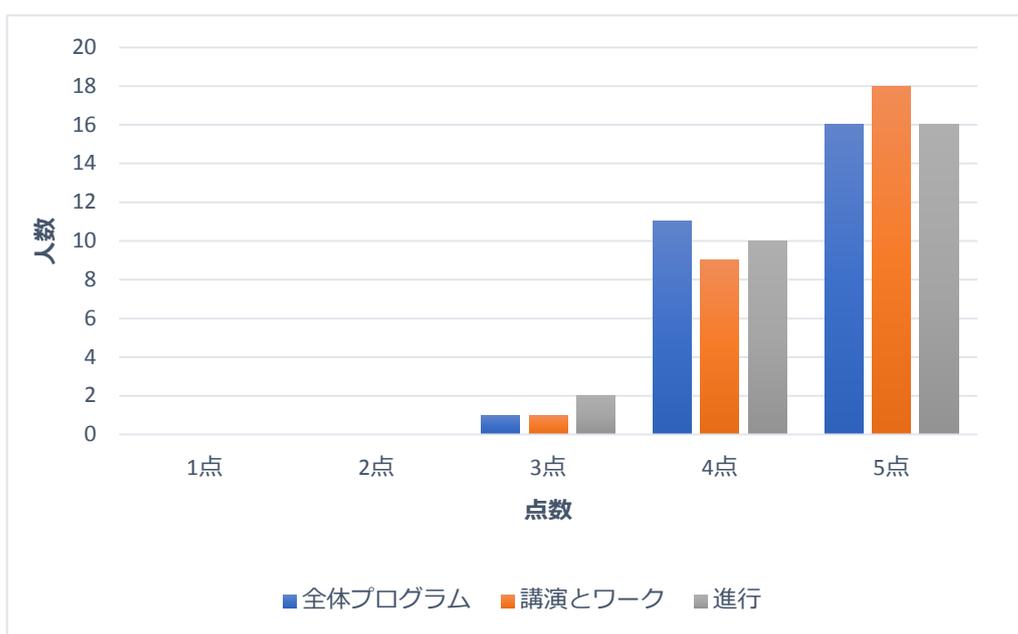


■ 10代 ■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 無回答

### 3) フォーラムの評価

フォーラムの評価としては、講演については高い評価であったが、進行の評価がやや低かった。もっと司会やファシリテーターの練習が必要であると思われる。

	1点	2点	3点	4点	5点
全体プログラム	0	0	1	11	16
講演とワーク	0	0	1	9	18
進行	0	0	2	10	16



### 4) アンケート記載事項のまとめ

#### ①良かった点

- ・ 講演内容がよかった
- ・ 学生さんがとてもしっかりされていた
- ・ 社会人から家庭の状況も聞いたこと
- ・ 課題の発見
- ・ 進行がよかった
- ・ 笑顔
- ・ 記入時に音楽を流してくれ、心地よかった
- ・ みんなで話し合ったこと
- ・ 楽しい雰囲気のできた
- ・ ためになった
- ・ 盛り上がった

- ・怒りについて学べたこと
- ・聴くだけでなくグループワークもあり、さまざまな意見を聞くことができた
- ・話を聞きながらワークをしたところ
- ・音楽はよかった
- ・話がおもしろかった
- ・ワークを同時にするので退屈しなかった
- ・講演素晴らしい
- ・様々な意見、考え方を学べた
- ・アンガーマネジメントの重要性を知った
- ・今まで気づかなかった自分の感情を知った
- ・学生が協力し、学んでいること
- ・いろいろな学生の話が聞けた
- ・内容がすごくよかった
- ・テーマがすてき
- ・わかりやすかった
- ・テンポがよかった
- ・グループワークがよかった
- ・年齢の違う人との交流ができて、気持ちがほぐれた
- ・ワークショップがよかった
- ・怒りをおさえるコツをよく知れた
- ・我慢すればいいということじゃないこと
- ・留学生も発表していた
- ・他人は変わらない、自分が変わる
- ・内容がわかりやすかった
- ・後悔しない人生にしようと思った
- ・時間がしっかりあった
- ・グループ分けの人数が話しやすかった
- ・雰囲気よかった
- ・怒りの原因がわかった
- ・これから活かせることが学べた
- ・色々な意見が聞けた
- ・講演者がしゃべることが聴きやすい
- ・面白かった
- ・分かりやすい説明でよかった
- ・退屈な時間がなくおもしろかった
- ・ワークショップが楽しかった
- ・進行がスムーズだった
- ・講演が分かりやすく、楽しめた

## ②悪かった点・改善点

- ・学生以外の人とも話がしたかった
- ・「べき」のすり合わせが少し分かりにくかった
- ・コーラが少ない
- ・グループ分けのやり方をかえたらもっといいと思う
- ・電気を切る所とつける所
- ・学生の分け方
- ・グループ内の学生同士での会話が多かった
- ・フォーラムは良かったが、受付のスタッフさんのイメージが良くなかった。もう少し笑顔で迎えて頂けたらうれしかったです
- ・時間をもう少し長く
- ・後半、時間を気にしてササッと終わった
- ・ワークの時間が短かった
- ・とぼすところがあった
- ・休憩がみじかかった
- ・1人がよくしゃべらなかつた点
- ・うちのグループ3人学生なので、ちょっとバランスが悪かったと思います
- ・学生さんが多くて、もっと一般の方がいればいいのにな…と

## ③感想

- ・初めて参加しましたが、若い方ばかりでびっくりしました。もっと一般の方もいらっしやればいいですね
- ・うちの父ちゃんはけっこう怒りやすいタイプなので、帰ったら今日の経験で話し合いたいです。父ちゃんを気楽にしたいです。
- ・学生気分に戻れました
- ・自分の怒りの原因をすこしでも知りました
- ・ためしてみようと思いました
- ・自分とは違う考えが聞けたので有意義だった
- ・今日アンガーマネジメントをよく理解します
- ・よかった
- ・我が家は母子家庭です。1対1の生活、私は協力して欲しかったり、わかった欲しかったり、子どもは甘えたかったり、1人でできること信じて欲しかったり、怒りの形でなくきちんと伝えられるように今日のこといかしたいと思いました
- ・とてもわかりやすかった
- ・イライラの抑え方の方法論が意外な方法で確立されており、今後活かしていこうと思った
- ・もともと怒りやすかった人の話だったので、取り組みやすい内容だったし、なにより楽しめながら聞けた
- ・自分がイライラして他人にあたっても他人をイライラさせるきっかけになってしまい良い方向には進まないと思った

- ・今日の話聞き、自分の中で変わったことがありました。今までよりも考え方をかえてこれからも生活していこうと思います
- ・「怒り」という感情の原因を今までは考えたことがなかったが、原因である「人は～べき」を理解し、許容範囲を広げることで冷静になり、怒りの感情を抑えることができることを知れた。
- ・今後活かせる内容で、とても有意義な時間だった
- ・今日はほんとに勉強になりました
- ・おもしろおかしく楽しい時間になりました。また機会があれば参加したいと思います
- ・分かりやすい講演で楽しくワークショップもできて参加してよかったと思いました
- ・実践は難しいかもしれませんが心がけようと思います
- ・「べき」の境目が一定かどうかということは改めて考えると大いにバラつきがあると発見できました。もしかしたら、このことに気付けたことで怒りを客観的にみれるようになるかな？と少し楽しみです。
- ・本でアンガーマネジメントは勉強したのですが、イマイチ実践できそうにないと思ってました。今回学べて具体的に行動できそうに感じました。ありがとうございました
- ・金子みすずの「みんなちがってみんないい」の言葉と講演内容がつながりました。理性を持つ、身につけることを大切にしたいです
- ・一朝一夕には理性は身につけませんので、アンガーマネジメントに出会うことができた私や若い人々にはラッキーでした。また暴力の連鎖と同じように怒りが連鎖することにあらためて気づきました。コントロールできるように努力したい“6秒”だけはたぶんずっと忘れずに時に実行できるでしょう
- ・がんばって怒りを抑えるのではなく、楽になる方法を選ぶ、というのはこれから試していこうと思えました
- ・自分のコントロールの仕方、相手の理解について深く学べたと思います
- ・感情のコントロールの大切さを改めて考えさせられました
- ・家族とのコミュニケーションを正しくとり、お互いの気持ちを尊敬できるようにできたらなあと考えさせられました
- ・今後の私が私らしく生きるためにできる所からアンガーマネジメントを取り入れて生活していきます
- ・稲田さんが「アンガーマネジメントファシリテーター」を努めることとなった理由などを詳しく聞きたいと思った
- ・怒りは弱い方へ流れるという解説を聞き、かつての自分自身が上司に怒られた腹いせに、後輩の盲点を発見し説教していたことを思い出し、深く反省しました。怒りを下に流さないよう、6秒ルールで深く考えようと思います
- ・初めてこういう講演に参加させていただきました。最初は「つまらないだろうな」と思っていたけど、稲田さんの話を聞くにつれてこちらの方からもっと聞きたいと思うくらい楽しかったです。またこのような講演がありましたらぜひ参加したいと思っています
- ・稲田さん自体がもとは怒りやすい人だったということで、とても取り組みやすい内容

だったし、説得力があった。あまり怒りやすい方ではないが、ここはこうやって直していくんだとか、こんな方法があったんだとか、色々と気付ける講演会だった。話も聞きやすく講演会をするうえで一番あってほしい楽しさがある素晴らしい講演会だった

- ・受けたかった講座が受けられました。もっと先へいろんな人へ広がって欲しいなと思いました
- ・初めてのアンガーマネジメント講座でしたがとても分かりやすく、知識も増えました。自身の怒りについて気づけた時が多く、改善点も見つけました。稲田さんの熱意、そして伝え方に感動しました
- ・日頃から忙しさのあまり、このような怒りについて考えることはなく、分かっているもなかなか行動できなかつたりしていました。先生の話聞いてそのやり方が分かりました
- ・良い話を聞くことが出来ました
- ・わかりやすかったです
- ・周りの人が怒った時、なんで怒ったのって聞いて今日の経験で話し合います。いい勉強になりました
- ・普段イライラする時は何も考えずに怒りをぶついたりしていたが、今日の話聞いたり、ワークショップを通して相手の気持ちを考えたり、怒って自分にプラスになるのか、本当に必要なことなのかを改めて考えようと思いました。これからの自分のためになる講座になったと思います。今日はありがとうございました

## 5. おわりに

第11回エデュカーレ in たかはしは、「今日から使えるアンガーマネジメント～怒りやイライラで後悔しないために～」についての題材で学びました。

普段、自分たちがどんなことでイライラしていたのかを客観的に観ることができ、今現在自分はどんな状態に置かれているのか、どのようにしたらイライラしなくても済むのかが理解できる良い時間となりました。そして、自分たちはこれから怒りで後悔しないために、学んだことを活かしていきたいと思います。

これからも活発な意見交換の場をつくり、その都度成長できるように頑張りますのでどうぞエデュカーレ in たかはしをよろしくお願いします。

実行委員長	栢原 かなえ
副実行委員長	村上 峻一郎
	林 穂琪

## 6. 付録

### 1) ポスター・チラシ

#### 第11回 エデュカーレ in たかはし

吉備国際大学まちなかゼミナール連携講座

## 今日から使えるアンガーマネジメント

### ～ 怒りやイライラで後悔しないために～

思い通りにならなくてイライラ・ムカムカしていませんか、一時的にカッとして物や人にあたってしまうませんか、怒りによる行動で、人を傷つけていませんか、「怒り」は人間にとって、ごく当たり前のものです。でも怒り方を間違えると、自分を取り巻く人間関係に支障が出てきてしまいます。

アンガーマネジメントは自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたりすることです。アンガーマネジメントができれば、感情が豊かになり、職場での問題解決や、夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。

本フォーラムでは講演と会場参加型ワークショップを体験しながらアンガーマネジメントを身につけます。

日 時：**平成29年6月25日(日) 13時30分～16時30分**  
(13時00分受け付け開始)

会 場：**高梁まち・ひと・くらし市民交流センター(ポルカ2階)**

〒716-0045 岡山県高梁市ポルカ通り1084-1 (高梁駅から徒歩10分)

内 容：**講演とワークショップ**

講 師：**稲田尚久 (アンガーマネジメントファシリテーター)**

定 員：**40名**

申込み：下記問い合わせ先にメールかFAXでお願いします  
当日参加可

**参加費無料**



主 催：**エデュカーレ in たかはし実行委員会**

問い合わせ先

〒716-8508 岡山県高梁市伊賀町8  
吉備国際大学 社会科学部 経営社会学科  
井勝(いかつ)研究室  
TEL/FAX:0866-22-9223  
E-mail:ikatsu@kiui.ac.jp



## 2) アンケート用紙

第11回 エデュカーレ in たかはし

### アンケート

年 齢： 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代 ・ 80以上

性 別： 男性 ・ 女性

居住地： 高梁市内 ・ 高梁市外

全体プログラム： 悪かった 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 良かった

講演とワーク ： 悪かった 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 良かった

進 行： 悪かった 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 良かった

本日のフォーラムの良かった点をご記入下さい

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

本日のフォーラムの悪かった点、改善点を教えて下さい。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

感想をご記入下さい。

ありがとうございました

### 3) 写真

#### ① 実行委員長挨拶（栢原）／総合ファシリテーター（林）



#### ② グループ分けは朝起きた時間順で決めました



#### ③ アイスブレイクはポール落としです



#### ④ 稲田さんの講演



講演の途中にワークを入れていきました



#### ⑤ ワークショップの様子

「怒りの感情」についてそれぞれ思ったものを絵で表してみました。



怒った時の自己診断をそれぞれでしてみました。



あなたの心のコップ

自分のコップを描いて、その中に「不安」「苦しい」「疲れた」「悲しい」などの感情を水で表し、どのくらいその水が溜まっているか書いてみました。





⑥おわりの挨拶（副実行委員長：村上）



実行委員集合写真



## 実行委員名簿

### ◇実行委員長

栢原 かなえ (社会科学部 経営社会学科 3年)

### ◇副実行委員長

村上 峻一郎 (社会科学部 経営社会学科 2年)

林 穂琪 (南台科技大学 交換留学生)

### ◇実行委員

中村 洸太 (社会科学部 経営社会学科 3年)

井上 健太郎 (社会科学部 経営社会学科 3年)

平田 和也 (社会科学部 経営社会学科 2年)

岡室 俊輝 (社会科学部 経営社会学科 2年)

森本 明日香 (社会科学部 経営社会学科 2年)

ソ ヨンス (社会科学部 経営社会学科 2年)

チェ ホンミン (社会科学部 経営社会学科 2年)

藍 紫 (南台科技大学 交換留学生)

### 連絡先

〒716-8508 岡山県高梁市伊賀町 8

吉備国際大学 社会科学部 経営社会学科

井勝 (いかつ) 研究室

TEL/FAX:0866-22-9223

E-mail:ikatsu@kiui.ac.jp