

アンガーマネジメントに出会うマエとアトを大公開!

私のアンガーヒストリー



アンガーマネジメント
ビフォー・アフター



#005

南 美詠子 さん

(埼玉県さいたま市 / PC講師、Webデザイナー)

埼玉を中心にアンガーマネジメントを伝えています。夫と息子の3人暮らし。趣味は水泳。

どうしたら相手の間違いを正すことができるか考え続けた。

南 美詠子さんの
アンガーヒストリー

白か黒かの二択でしか物事を考えられなかった

相手の間違いを正そうと疲労困憊の日々

アンガーマネジメントに出会う

自分の怒り癖に気づき他者の価値観を受け入れられるようになった

グレーゾーンが広がり生きるのが楽になった

\\ いいね! /



白か黒かの二択でしか物事を考えられなかった

アンガーマネジメントを知る前の私は、曖昧さを許さず、正しいか間違っているか、白か黒かの二択でしか物事を考えられませんでした。

意見が合わない時は自分が正しいという前提で「どうしたら相手の間違いを正すことができるか」を何日も考え続けたり、相手の間違いを指摘する長い手紙やメール（結局、出さない）を書いて疲労困憊したりしていました。

親しくなった人でも一度許せないと思えば即座に連絡先を消去するなど、極端な言動に自分で自分を持て余していました。

しかし、それでも私は自分が怒っているとは思っていませんでした。「ただ相手の意見に納得できないだけ、自分の正しさを理解してほしいだけ」、そう思っていました。

アンガーマネジメントとの出会い

ニュース番組の中で短く紹介されていたアンガーマネジメントに強く惹かれ、すぐさまアンガーマネジメントファシリテーター養成講座に申し込みました。受講時はまだアンガーマネジメント診断の結果を受け入れることができず、さらに自分の正義感を思い込みと指摘されて混乱するなど、自分の中で長年正しいと信じてきた価値観が揺らぐような体験にひたすら困惑していました。



アンガーマネジメントに出会う前。



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-14-8 芝浦ワンハンドレッドビル 6F
<https://www.angermanagement.co.jp/>



私のアンガー・ヒストリー



アンガーマネジメント
ビフォー・アフター

メッセージ



グレイゾーンが広がり、生きるのが楽になった

「あの人はなぜ、こんなことをするのか」という思いが、じつは「怒り」であることに気づけるようになると、自分を怒らせているものは何か、それは本当に譲れないものなのか、本当はどうしたいのか、相手も自分も笑顔でいるためにできることは何かなど日々自分に問いかけるようになりました。

物事は必ずしも2つに分けられない、まして正しいか間違っているかの二択ではない、ということが理解できるようになると、グレイゾーンが少しずつ広がり、他者の意見や考え方、価値観を受け入れられるようになりました。

変化はまず息子の表情に現われました。以前は私の「正しさ」を探るように顔色を窺っていた息子が、いつしか臆せず何でも言えるようになっていました。許せなかった過去の出来事も、欠点だらけの自分自身もグレイゾーンに入るようになり、生きるのがとても楽になりました。

物事は2つに分けられないことのほうが多いことに気づいてからはグレイゾーンが広がり、生きるのがとても楽になりました。

アンガーマネジメントは実践が大切だと感じています。テクニックを学んだら自分の怒りを教材として、日々取り組んでみてください。自分の怒り方の癖に気づき、自分が変わることのメリットを感じることができたら素晴らしいですね。

中高生に伝え、明るい未来を作りたい

2015年4月の認定直後から埼玉で定期的に講座を開講、6年目以降は個人セッションにも力を入れています。受講者の多くは部下を持つ会社員で「怒らず相手の間違いを正したい」とおっしゃる方は少なくありません。その姿にかつての自分を重ねながら、アンガーマネジメントをお伝えしています。

8年目に入る今年は、アンガーマネジメントティーン講座を定期的に開講したいと考えています。今の中高生が社会の中心を担う10~20年後には「パワハラ」が消え、誰もが自分らしく働ける社会になっていると信じ、未来への期待と願いを込めて、中高生にアンガーマネジメントを伝えたいと思っています。



▲コロナ禍でのアンガーマネジメント研修。

◀乳児がいても受講できるよう和室を利用。

多様な考え方や価値観を受け入れられるようになった。