











# 怒りと上手に付き合う

## 心理トレーニングが効果 後悔減り、人生豊かに

〔共同〕怒鳴ったり、たたいたり、心にもない悪口を言ってしまつたり。怒りの感情に任せて行動すると、とかく後悔することが多い。だが専門家によると、怒りは無理やり消そうとするのではなく、上手に付き合う姿勢が大切という。



日本アンガーマネジメント協会の安藤俊介代表理事

怒りのプログラム。怒りの感情の上手なコントロールを学ぶ。同協会の講座の受講者は年々増え、2012年の850人から昨年は18万人に。安藤俊介代表理事は、背景の一つを「自分の怒りに振り回され、悩む人が増えている」と分析する。

研修に取り入れる企業もあり、野村証券では全社員1万3千人が受講。0人が昨年は18万人に。安藤俊介代表理事は、「仕事でも家

の第一歩は、その努力

も、外敵から「やられ

れ放し」の状態にな

る。必要不可欠な機能。な

れば、外敵から「やられ



