

～どんな怒りにも対応できる～**怒る人のトリセツ研修**

「あの人にいつ怒られるのかわからない」「理不尽に怒られて困っている」「叱られると頭が真っ白になる。どうすればいいのか？」という相談をよく受けます。怒りをぶつけられると憂鬱になり、やがてそれが大きな悩みになり仕事の成果を上げることができなくなってしまいます。それどころか、我慢だけしてメンタルヘルス不調になってしまうケースまであります。一方で、人事担当者や管理職から「最近、叱られ慣れていない人が多い」「怒られても退職しない人になってもらいたいけど、どうしたらいいのかわからない」という声を聞きます。確かにパワーハラスメントではなくても、怒られることはあります。そこで、怒る人のトリセツ研修では、周りの怒りの感情に振り回されず、苦しまず、現状をより良くするための怒られ方・怒られても平気な体質改善法を診断やロールプレイをもとに身に付けます。

(参照：「怒る上司のトリセツ」宮本剛志著 時事通信社)

<お客様の声>

20代前半 Aさん「今まで親にも先生にも怒られたことがないのに、働き始めたら怒られることが多く、働き続けられるか不安でした。誰に相談しても『そのうち慣れる』『頑張りなさい』『怒ってくれるって愛情だよ』と言われるだけでどうすればいいのかわかりませんでした。セミナーを受けて気持ちが楽になりました。怒られても試せることが増えてきたので、仕事も楽しくなってきました」

20代後半 Bさん「女性の先輩に囲まれていることが多く、嫌味を言われながらネチネチ怒られることが多くストレスでした。会社に行くのも憂鬱な時に、講師の本を読んだことをきっかけで研修を受けました。診断で自分のことを知ることができて、『あ、こんな感じだと相手をイライラさせているな』と気づいてしまいました(笑)。ロールプレイは緊張しましたが実践的で楽しめました」

30代 Cさん「30歳を過ぎ、『怒られるのが実は苦手』とは言えませんでした。職場で研修を受けたところ、『怒られるのが実は苦手』という同僚が多くて驚きました。同じ悩みを抱えている人がいて安心しました。研修でヒントをもらえて、そのヒントをもとに皆で話し合うことができたので、できるイメージが持てました」

30代半ば Dさん「怒られると、すごいイライラしていました。『なんであんなに怒られないといけないのか!』『あの人意味が分からない!』と。宇宙人だと思っていました(笑)。研修を受けて怒る人がなんで怒っているのか分かりました!『起承転結法』役に立っています!わかりやすいステップなので職場で活かしています。それに、自分も結構怒りやすいんだということも分かりました」

40代前半 Eさん(人事担当課長)「リーダークラスに部下への指示の仕方、指導の仕方をいくら研修してもなかなか上手いきませんでした。いつまでたっても職場の生産性が上がらず、リーダークラスから『なんで私たちばかり研修に時間取られないといけないのか』と不満も上がってきました。若手社員がすぐに退職してしまうし、どうすればいいのかわかりませんでした。この研修を入社2年目から必ず受けてもらうようになってから、若手の変化も見えました。自然とリーダークラスも明るくなってきました」

50代前半 Fさん（部長職）「弊社の社長が怒りっぽく(笑)役員から宮本先生のセミナーを勧められました。怒られて困っているのは、若手だけではありません。今度、勧めてくれた役員も参加するそうです。セミナーを受けてみてよかったのは、自分の部下の気持ちにも気づけたことです。怒られる際に使える処方せんと、職場の人間関係を改善できる「怒り」のトリセツはとてもお勧めです！」

※以下のカリキュラムは2日間のメニューです。貴社のご事情や決まった時間に合わせてアレンジができます。

<カリキュラムの概要>

- ◎1～2で怒る人について理解し対処術をマスターします。
- ◎3～6で根本的に相手を理解し、怒られ慣れるための体質改善をします。
- ◎7で行動宣言をします。

内容	詳細
1、相手の怒りで悩まないために	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・怒る人の3つのタイプ ・相手の怒りから抜け出す4つのステップ ・怒られやすい傾向診断 ※ワーク ①はっきりしゃべらない②相手に常にボールを渡しがち③話が長い ④自信のなさが表情や態度に出ている
2、相手の怒りへの対処術	<ul style="list-style-type: none"> ・怒りの感情の生まれ方（アンガーマネジメントより） 「べき」が裏切られたときに生まれる 怒りが生まれるまでの3段階 ・対処術①「観察法」 ※ワーク（ロールプレイで体得できます） 心の距離を3歩開ける 相手の日常を観察する ・対処術②「起承転結法」 ※ワーク <ul style="list-style-type: none"> ●起の術（怒りのスイッチ探しのポイント・「起」は緊急対処） ●承の術（説明は実は言い訳・出来事と気持ちを分ける見立て法・耐えてはいけない！・怒りを受け止めて流す・意表を突く「感謝」） ●転の術（クッション言葉＋意欲が最強の転換術、クッション言葉チェックシート、相手のパターン別再構築法） ●結の術（「全部話したい！」はドツボ、2つの終わり方、自己肯定感を持つ）
3、根本解決のために～あの人	<ul style="list-style-type: none"> ・実は誰にでもある「怒りを駆り立てる5つのドライバー」 ※ワーク ①完璧であるべきだ②相手を喜ばせるべきだ③努力をするべきだ

<p>はなぜ怒るのか？あなたは何を悩んでいるのか？～</p>	<p>④強くあるべきだ⑤常に急ぎ、早くするべきだ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りのカルテ <ul style="list-style-type: none"> ①職場のストレスがドライバーを過剰に働かせる ②プライベートのストレス ③いつでも認められたい！！ ・心の不安を知るカルテ <ul style="list-style-type: none"> ①なぜ他人の「怒り」に巻き込まれるのか ②相手の怒りで不安になる「認知のクセ」チェックシート ・メンタルタフネス3ステップ（2週間でできる！） <ul style="list-style-type: none"> ～怒られても心の耐性が強くなり、自然と「やり過ごす」「エネルギーにする」～ ①自動的に浮かんできた考え方を記録し、分析する ②9つの認知のクセから自分のクセを発見する ③自分のアドバイザーになる <ul style="list-style-type: none"> ×怒りに負けない ○まずは自尊心を高める
<p>4、怒りに負けない9つの処方せん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を変えるスキル <ul style="list-style-type: none"> ①回想法 ②自分を知る ③アイ（I）メッセージ（怒られた時の返し方） ※ワーク ・相手を変えるスキル ※ワーク <ul style="list-style-type: none"> ①傾聴・伝え返し法 ②好意の返報性 ③「鏡」を見せる ・自分を守るスキル（パワハラから守るためにも） <ul style="list-style-type: none"> ①話題を変える ②無関心 ③逃げる
<p>5、職場の人間関係を改善する「怒り」のトリセツ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と相手の違いを知る「エゴグラム」で診断 ※ワーク <ul style="list-style-type: none"> 5つのタイプの組み合わせで自分のこともあの人のこととも理解できる ・「エゴグラム」で対人関係を改善する ・チームの優先順位を「見える化」（アンガーマネジメントより） <ul style="list-style-type: none"> 互いの価値観を知ると、「辛い職場」から「大丈夫な職場」へ
<p>6、もう「怒り」にへこたれない、今日からすぐできる体質改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・怒られやすい体質診断と解説 ※ワーク <ul style="list-style-type: none"> ①不安タイプ ②思い込みタイプ ③空気が読めないタイプ ④過剰な自責タイプ ・脱「怒られやすい人」※ワーク

	<p>①ラッキーを取りに行く 笑い・すぐにできる筋弛緩法・ルーティン・太陽光を浴びる 目から鱗のリフレーミング・グッとポイント</p> <p>②「ジョハリの窓」で警戒心を解く</p> <p>③メニューを作る ※「マイリスト」作成</p>
<p>7、まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出口はすぐそこ ・ 自分がどこにいてこれからどこに向かうかわかる「長期的スパイラルイメージ」 ・ 振り返り「行動宣言」とまとめ