

## ●東レ株式会社瀬田工場●

【講演テーマ】 アンガーマネジメントで「怒りの連鎖」を断ち切ろう  
～全ての人の役に立つ「感情教育」～

【講師】 株式会社宙 代表取締役 栗栖 佳子 氏

【開催日時】 令和2年1月16日（木）  
13:20～15:30

【会場】 東レ株式会社瀬田工場  
食堂大ホール

【参加者数】 163名



### ～講演の内容～

「怒りの原因は自分自身の中にある」

→怒りは「誰か」「何か」「出来事」が自分を怒らせている理由だと思っているが、実は怒りの原因は自分自身の中にある『〇〇べき』にある。これを客観視することで怒りに振り回されずに過ごすことができる。

「アイメッセージ」を心がけ、怒りの連鎖を断ち切ろう！

→「私はこうと思いますが、あなたはいかがですか？」というのが「アイメッセージ」である。相手に配慮しながらも、明確に自分の考えを主張するコミュニケーションである「アイメッセージ」で伝えることを心がけるだけで、怒りの連鎖を断ち切ることができる。

### ～感想より～

- 家族に対して YOU メッセージであることが多いため、I メッセージに変えていきたいです。職場では、I メッセージを常に実行していきたいです。
- アンガーマネジメントを初めて学びました。アンガーマネジメントを練習して身に付け、自分の気持ちをコントロールし、I メッセージで相手とのコミュニケーションを深めたいです。
- アンガーマネジメントは、職場や家庭でも有効だと感じました。自分の意識を変えることで怒りをコントロールできることを学びました。