

Vol.
05
2021
July

十 OHACO おはこ 番

中小企業による、中小企業のためのビジネスメディア



仕事を「怒り」でダメにしないために！
経営者に必要なアンガーマネジメント



OHACO WEB

中小企業約5,000社に直送！

経営者が読むべきビジネス情報誌

FREE

CONTENTS

03	特集	一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 仕事を「怒り」でダメにしないために！経営者に必要なアンガーマネジメント術	
07		強運会計士の「目から鱗」経営 あなたは経営者？それとも職人？	ITに強い敏腕若手税理士のすぐ使える旬な税ニュース 税務関係にも電子化の波
08		中小企業の経営にまつわる悩みを法的に解決！ 藤田弁護士の法律相談所 時効が迫った債権回収どうすればよい？	
09		最期の1%まで幸せに生きる あなたは自分の最期を考えることはありますか？	
10		ビジネス高速化委員会 10秒の会社 10分の会社	
11		こころと身体の健康増進室 自己肯定感	
12		わたしのコレ推し SNS時代だからこそ流行った!? チョコミント	
13	特集2	「曳家」という技術 有限会社 太豊工業	
15		SMC-POWER制作事例紹介 川村製紐工業株式会社	
17		B to B 掲示板	
18		プレゼント	

今月のプレゼント

A
書籍『どんな怒りも6秒でなくなる アンガーマネジメント・超入門』
2名様

B
Amazon
ギフト券3,000円相当
2名様

18ページをチェック！

OHACO
公式SNS



毎週 水曜日
12:30 ~ 配信！

ビジネス知識が身につく“昼カツ”を開催します！



OHACO TV

SNSを活用した集客戦略術

知らないと損！マーケティング術

SNSトレンド紹介

意外と当たる!?OHACO占い



吉本昌史



太田明子

株式会社 SMC-POWER
コンサルタントも応援出演！

ぜひご覧ください！

トレンドに敏感な私たちが
お伝えします！

Akari
Tsuchiya 土屋 明梨

2021年3月 椋山女学園大学教育学部 卒業
2021年4月 株式会社SMC-POWER 入社
コンサルティング課配属

WEB・SNS・コンテンツマーケティングや動画
企画を得意とし、入社2か月で10本の動画と、
各企業に向けた企画書を8つ作成。若い思考と
知識への貪欲さを武器に、SNSを活用した顧客
視点でのマーケティング戦略を得意としていま
す。企業における「これって何だろう？」「誰に聞
いたら教えてくれるのだろうか？」を解決します。

Masato
Itabashi 板橋 正人

2021年3月 名古屋学院大学商学部 卒業
2021年4月 株式会社SMC-POWER 入社
コンサルティング課配属

学生時代、企業とタッグを組み「売上をアップさ
せる」為の施策を提案し実施。その経験を活かし、
企業戦略の分析、WEB広告、マーケティング戦略
を得意とします。さらに現在は、次なる分野のス
ペシャリストとなるべく、新たな勉強を始めまし
た。探究心と情熱を武器に、企業の“できない、わ
からない”を“できた！わかった！”へと導きます。

僕たちと昼カツを楽しみましょう！

OHACO TV

右記よりご視聴ください！



@ohaco_tv



Instagram LIVE にて
毎週水曜日配信！
IGTV からでも
ご視聴いただけます！



Youtube



OHACO の
YouTube チャンネルに
配信動画投稿中！

C-POWER
Group

株式会社
SMC-POWER

あなたの「怒り」はコントロールできる 怒りとうまく付き合うためのアンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで生まれた怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。当初は、軽犯罪を犯した人に対する矯正教育プログラムの側面が強かったのですが時代の変遷とともに一般化され、企業研修や青少年教育など人間関係の悩みを解決するためのカウンセリングやコーチングに幅広く活用されています。怒りの感情の扱い方や怒る原因となる意味付けの見直し、課題解決に導く上手な怒り方などを学びます。

今すぐできる！

アンガーマネジメントの2大対処法

「6秒ルール」

人間の理性は、怒りが生まれてから6秒程度で働くとされています。つまり、怒りを感じてから6秒待つことができれば、理性的に考えることができるのです。反射的に怒ってしまうのは絶対NG。言うてはいけないことを言ったり、やってはいけない行動をしたりしてしまう可能性が高くなります。「6秒ルール」を活用することで状況を悪化させることを防げるでしょう。

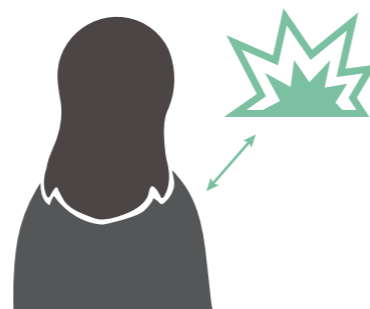
怒りを感じたら、
深呼吸などして「6秒」待つ



「上手に線引きをする」

「何故こんなことをするんだろう？」と周りに不満を感じていませんか？ 思い当たる節がある人は、関わらなくていいことに力を入れてしまいイライラしているかも。アンガーマネジメントでは、自分が「出来ること」と「出来ないこと」に線を引き、優先順位を定めることが重要です。出来ないことや優先順位の低いことに関してはその場から離れるのが得策です。

自分が出来ないこと、関わらなくていいことに対する怒りは、
その場から離れる



怒りっぽい人は「自己肯定感」が低い!?

怒りの背景には「自分が正しいと認められたい」という感情が隠れています。これは裏返すと、人からの評価を得られないと自分が正しいと思えない証拠です。つまり、自己肯定感や自尊感情の低い人は、自分のことを自分で正しいと思えない「生物としての弱さ」があるため、危険が迫

たと感じる出来事が増えて怒りっぽくなります。怒りは、自分を守るために備わっている「防衛感情」なのです。怒りの感情をコントロールしながら、自身の自己肯定感や自尊感情を見直してみましょう。

7月号
特集

仕事を「怒り」でダメにしないために！ 経営者に必要なアンガーマネジメント術

人間関係のトラブルで付きまとうのが「怒り」。人間誰しにも備わっている感情ですが、取り扱い方を間違えると大きなトラブルに発展してしまいます。近年、注目を集めている「アンガーマネジメント」は怒りをコントロールする心理トレーニング方法です。トレーニングを始める前に、まず「怒り」の本質を理解していきましょう。

取材・文：笹田 理恵

今回教えていただいたのは

日本アンガーマネジメント協会 代表理事 **安藤俊介先生**

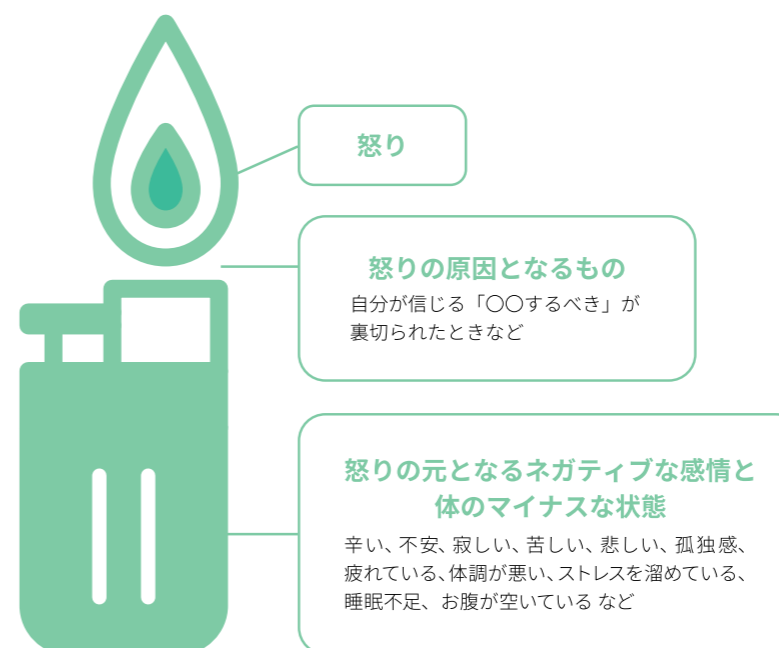
アンガーマネジメントの日本の第一人者。アンガーマネジメントの理論、技術をアメリカから導入し、日本の考え方、慣習、文化に合うようにローカライズする。教育現場から企業まで幅広く講演、企業研修、セミナー、コーチングなどを行っている。



日本アンガーマネジメント協会 公式HP



コロナ禍で怒りやすくなっている!? 「怒り」のメカニズムとは



怒りが生まれる仕組みは、「ライター」で説明することができます。ライターの炎が怒りだとすると、火花を散らすのが怒りの原因となる出来事。端的に言うと「自分が信じる“〇〇するべき”が裏切られた時」です。コロナ禍で“マスクするべき”だと思っているのにしてない人がいたら火花が散るわけです。

しかし、火花だけでは炎は出ません。怒りの炎を燃やすガスとなるのが、「ネガティブな感情やマイナスな体の状態」です。

コロナ禍前後で、人々の“〇〇するべき”の本質はあまり変わっていません。ただ圧倒的に変わったのはネガティブな感情と体の状態。今までだったらイラッとしても流せることが、今はみんなが「ガス」をたくさん持っているからそこら中で怒りが発生してしまうのでしょう。

みんな「怒り」を誤解している

一般的に、怒りは悪いこと、大人になれてない人がやること、行儀が悪い、人を傷つけるなどの思い込みがあります。そういった側面もありますが、それは「怒り方」の問題です。上手に怒る事で人間関係はより良くなるし、問題を解決するきっかけになります。良くも悪くも、僕らが世の中に対して怒らなかつたら世の中変わらないですが、「これはおかしいよね」と怒りの声を上げることで社会的な問題は解決できます。個人の問題も同じで、怒りは問題を解決するために生かすこともできるのです。