

ハラスメント防止のための アンガーマネジメント

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
公認講師 上野恵利子

パワーハラスメントとは

職場におけるパワーハラスメントとは、以下の3つの要素を全て満たすもの

- ① 優越的な関係を背景とした言動であって
- ② 業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより
- ③ 労働者の就業環境が害されるもの
（身体的若しくは精神的な苦痛を与えること）
- ~厚生労働省HPより~

パワーハラスメントの6類型

身体的な攻撃



精神的な攻撃



人間関係からの切り離し



過大な要求



過小な要求



個の侵害



「怒りとパワーハラスメントの関係性」

パワハラに該当すると思ったことがある人（45%）
パワハラに対する意識・関心が高くなっている。
怒ること、叱ることがパワハラになるのではないかと
多くの人が警戒している。

1位：怒ったり叱ったりする際、言い過ぎたと思った

2位：嫌いな人、そりが合わない人とは口を利かない

3位：モノにあたったことがある

4位：ハラスメントに該当するようなことは
したことがない

5位：同僚、部下のプライベートを詮索したことがある

6位：多いかなと思うような量の仕事を頼んだことがある

7位：相手の役割とは関係のない雑務を頼んだことがある

職場のパワハラがなくせないと思う人（約70%）
その理由は「感情のコントロールが苦手だから」

ハラスメント防止の課題は何ですか

1位：世代間ギャップ・価値観の違い

2位：ハラスメントへの理解不足

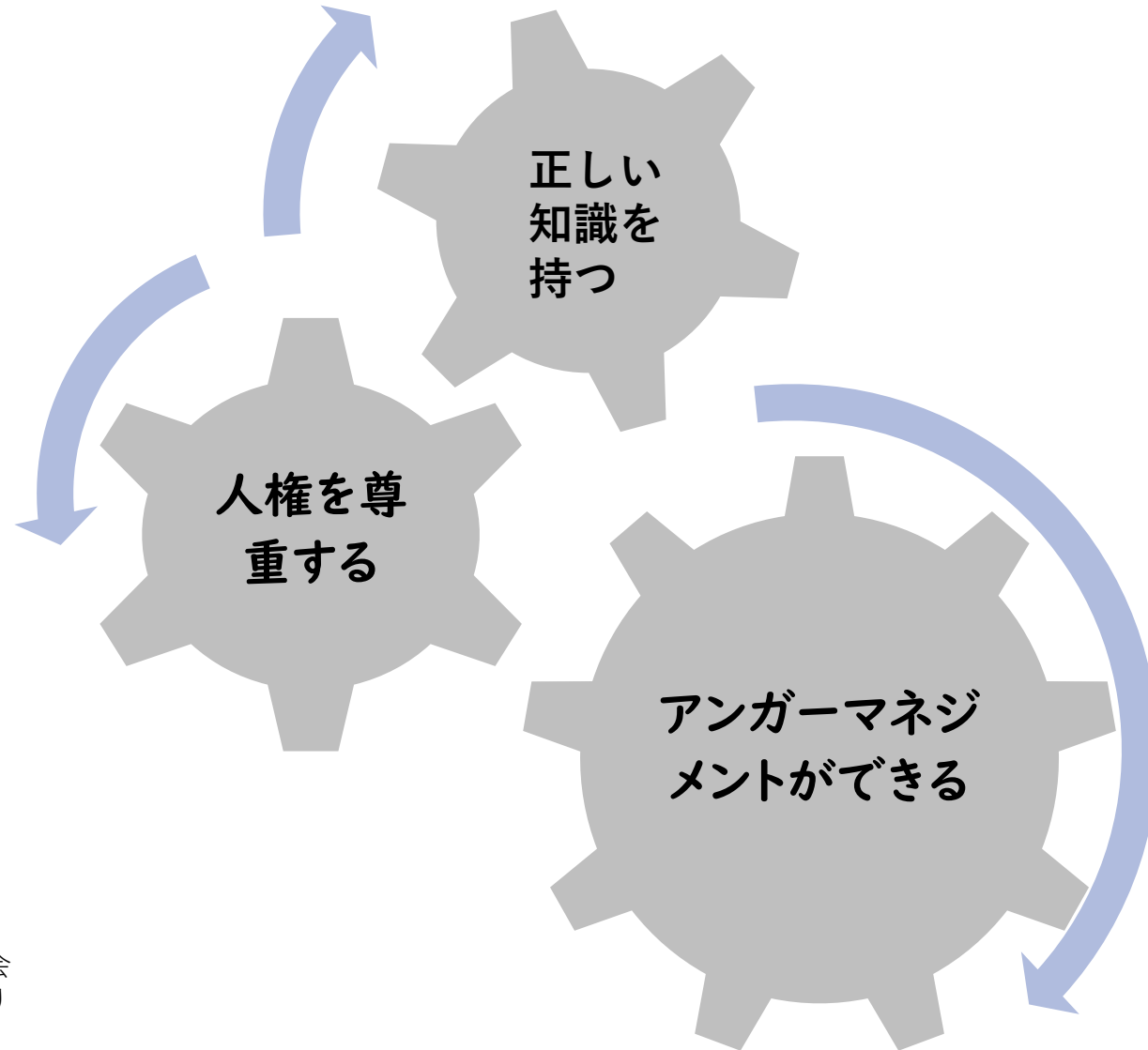
3位：組織風土

4位：コミュニケーションの不足

どの言葉がパワハラになると思いますか？

- 毎日同じことを言う身にもなれ
- わがままだな
- 待っていた時間が無駄になった
- 耳が遠いんじゃないか
- 根本的に心を入れ替えれば
- 申し訳ない気持ちがあれば変わっているはず
- なんで自分が怒られてるのかすらわかっていない
- 相手するだけ時間の無駄
- 今日使った無駄な時間を返してくれ
- 人の話を聞かずに行動がのろい
- 嘘を平気でつく、そんな奴この会社にいるか
- 反省しているふりをしているだけ
- 死んでしまえばいい
- そんなことを直さないで信用できるか
- やめればいい

パワーハラスメントを防止するために



アンガーマネジメントとは

アンガー

怒り

マネジメント

後悔しないこと



怒る必要のあることは
上手に怒れ、
怒る必要のないことは
怒らないようになること



怒らないこと

私たちが怒らせるもの

誰か



出来事



その正体とは？

私たちが怒らせるものの正体

「 」はこうあるべき

「べき」「はず」「普通」「当たり前」

あなたのべき	他の人のべき

“べき”という言葉

全部正解

世の中のすべての“べき”は全て正解
本人にとっては正解だが
全ての人にとっての正解ではない

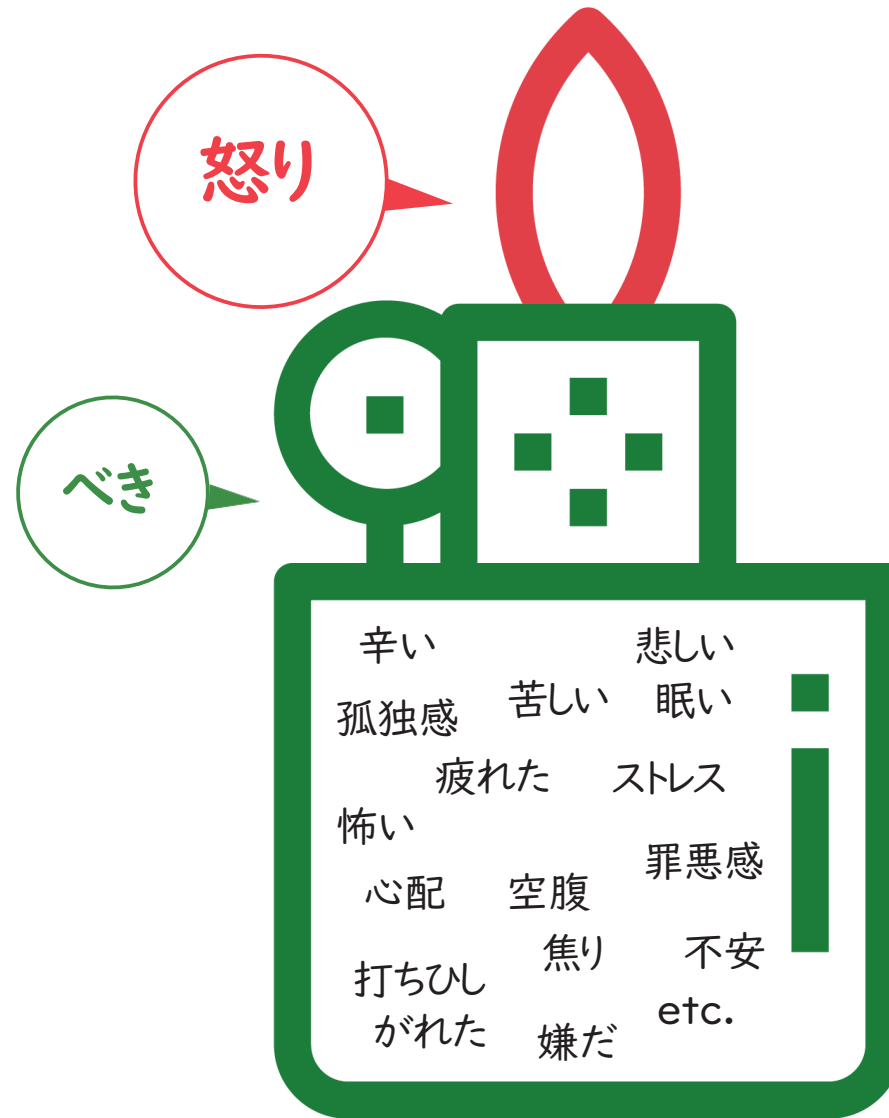
程度問題

同じ“べき”でも人によって程度が違う

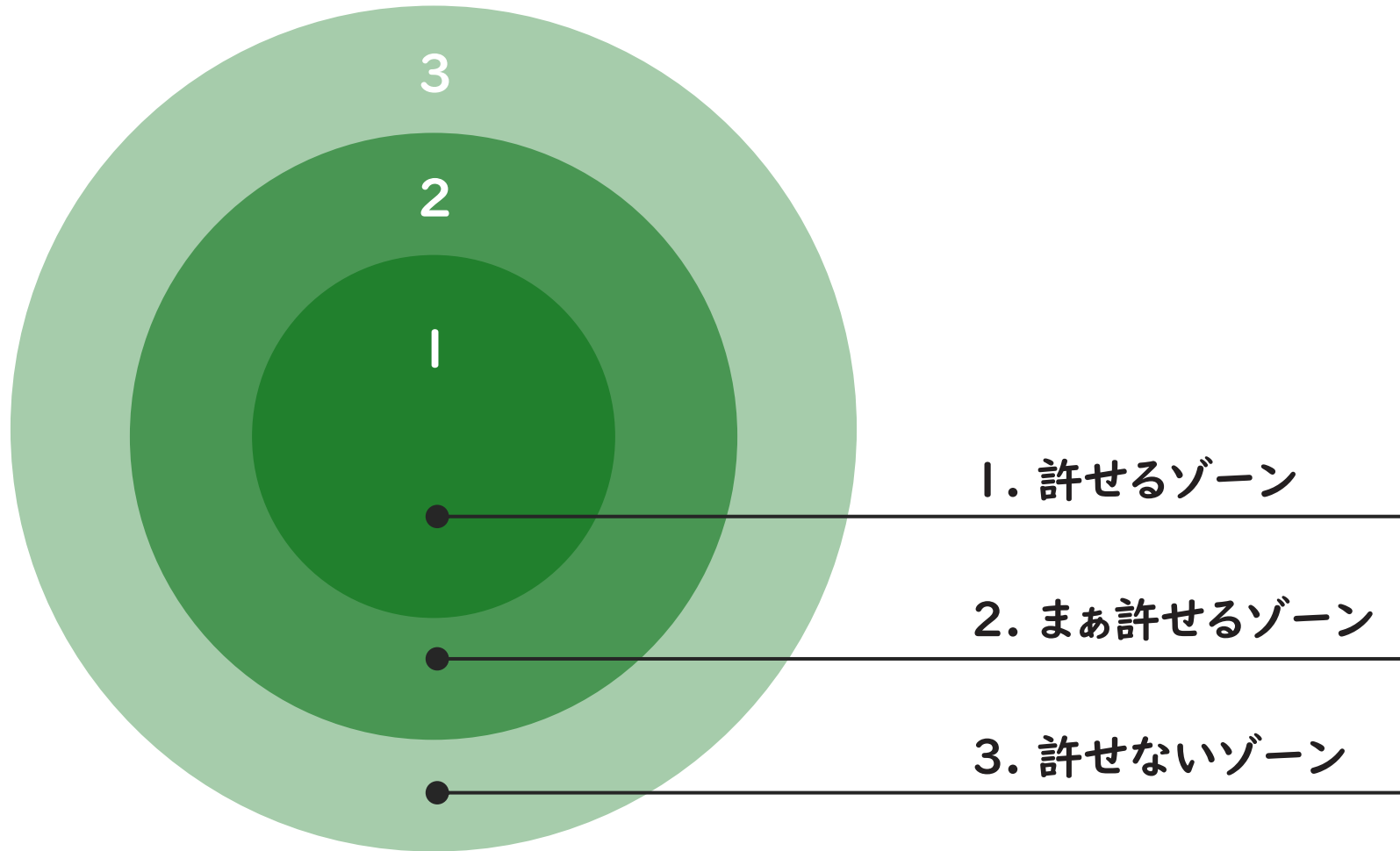
変化する

時代、立場、場所によって変わる

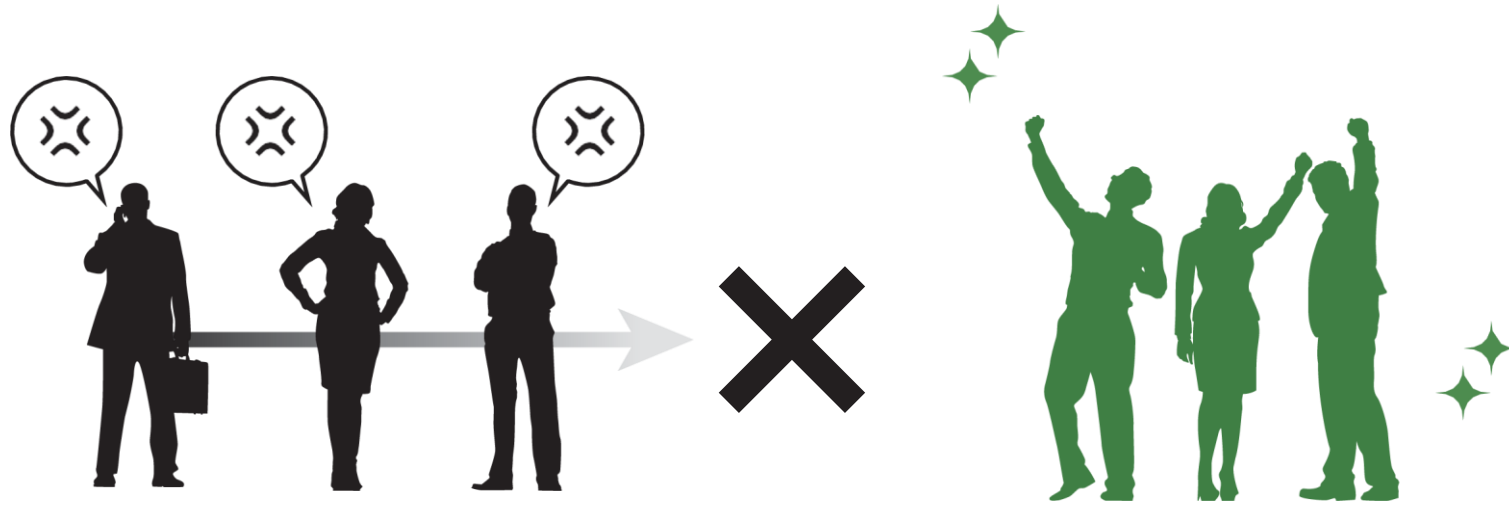
怒りが生まれるメカニズム



価値観の三重丸 (思考のコントロール)



怒りの連鎖を断ち切ろう



お互いの人権を尊重し、あらゆるハラスメント、
差別のない社会のためにアンガーマネジメントを人と人を
繋ぐ共通言語として提案をしていきます

アンガーマネジメントによるパワーハラスメント防止の効果

パワーハラスメントにならない指導や
感情コントロールについて学ぶため
アンガーマネジメントについての研修を開催

2015年 東京都 官公署 管理職向け～厚生労働省HPより～

パワーハラスメント防止のために
アンガーマネジメントに取り組みましょう

- ・感情マネジメント(アンガーマネジメント入門講座)
- ・コミュニケーション(アンガーマネジメント叱り方入門講座)
- ・価値観の共有(アンガーマネジメントパワーハラスメント防止入門講座)