

～怒りで後悔しないためのコミュニケーション術～

『これからの賃貸経営者に必要な
アンガーマネジメント』

公益社団法人 東京共同住宅協会

谷崎 憲一

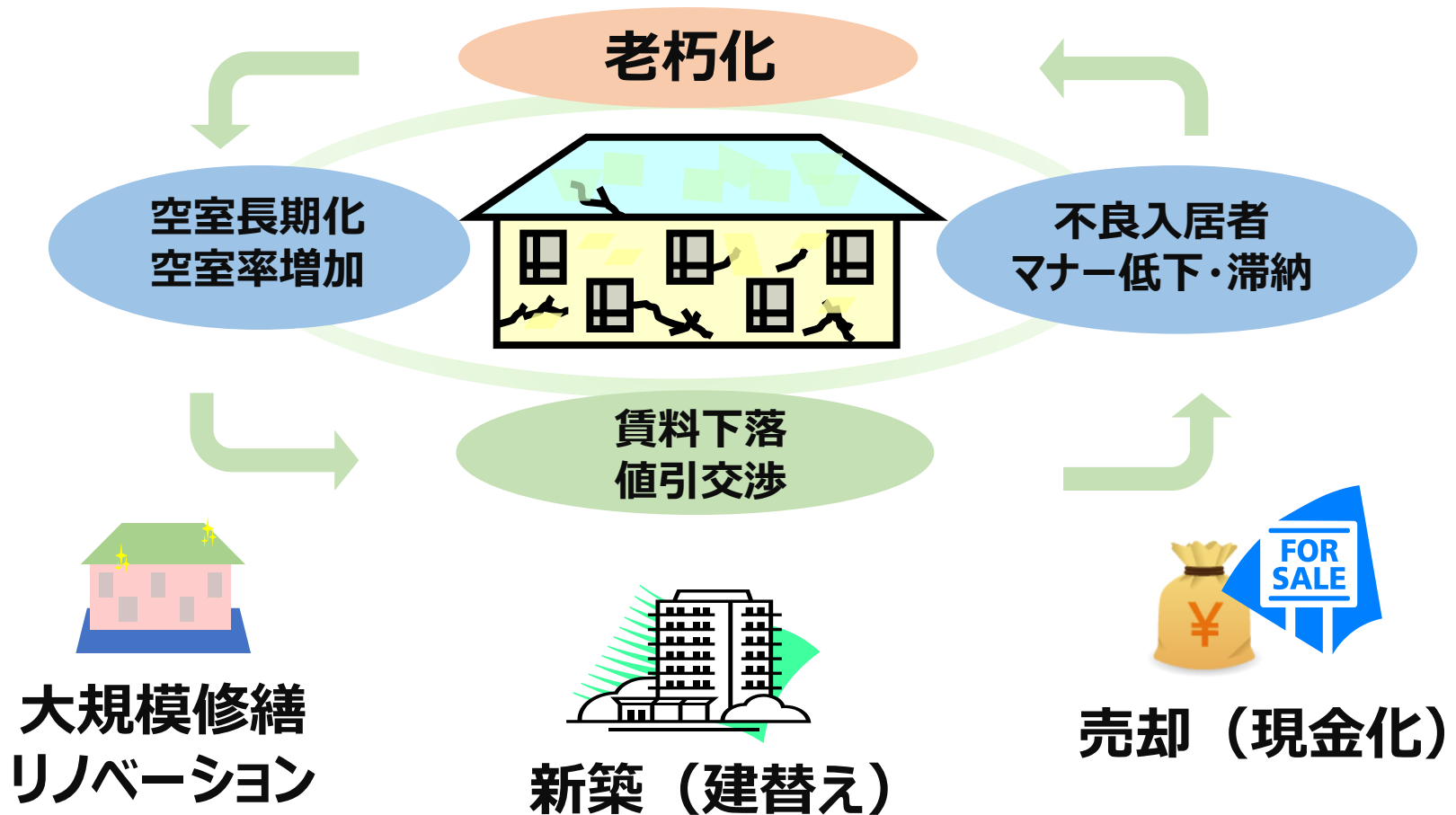
むかし



今の人生90年時代の生き方



これからの賃貸経営は難しい時代に



当然に怒ることも増えます。

アリストテレス

Ἀριστοτέλης

紀元前384年～322年

古代ギリシャ

ソクラテス、プラトンとともに
西洋最大の哲学者の一人



怒ることは誰にでもできる。

ただ怒るのは簡単なことである…

**しかし適切な相手に、適切な程度に、適切な場合に、
適切な目的で、適切な形で怒ることは容易ではない**

アンガーマネジメントとは・・・

- 怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング
- 1970年代にアメリカで発生

アンガーマネジメントを 身に付けるメリット

- 対人関係が良くなる
- ストレスが減少する
- コミュニケーションが円滑になる
- 自分とは違う価値観に寛容になる

怒るということ



危険を察知して威嚇する本能的なもの

怒り = 良くない感情？

抑え込まなければいけない？ NO！

怒りは自然の感情で、怒ってよい！
怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

怒りの原因

マイナスの情・ストレス

不安

つらい

くるしい

痛い

嫌だ

疲れた

寂しい

虚しい

悲しい

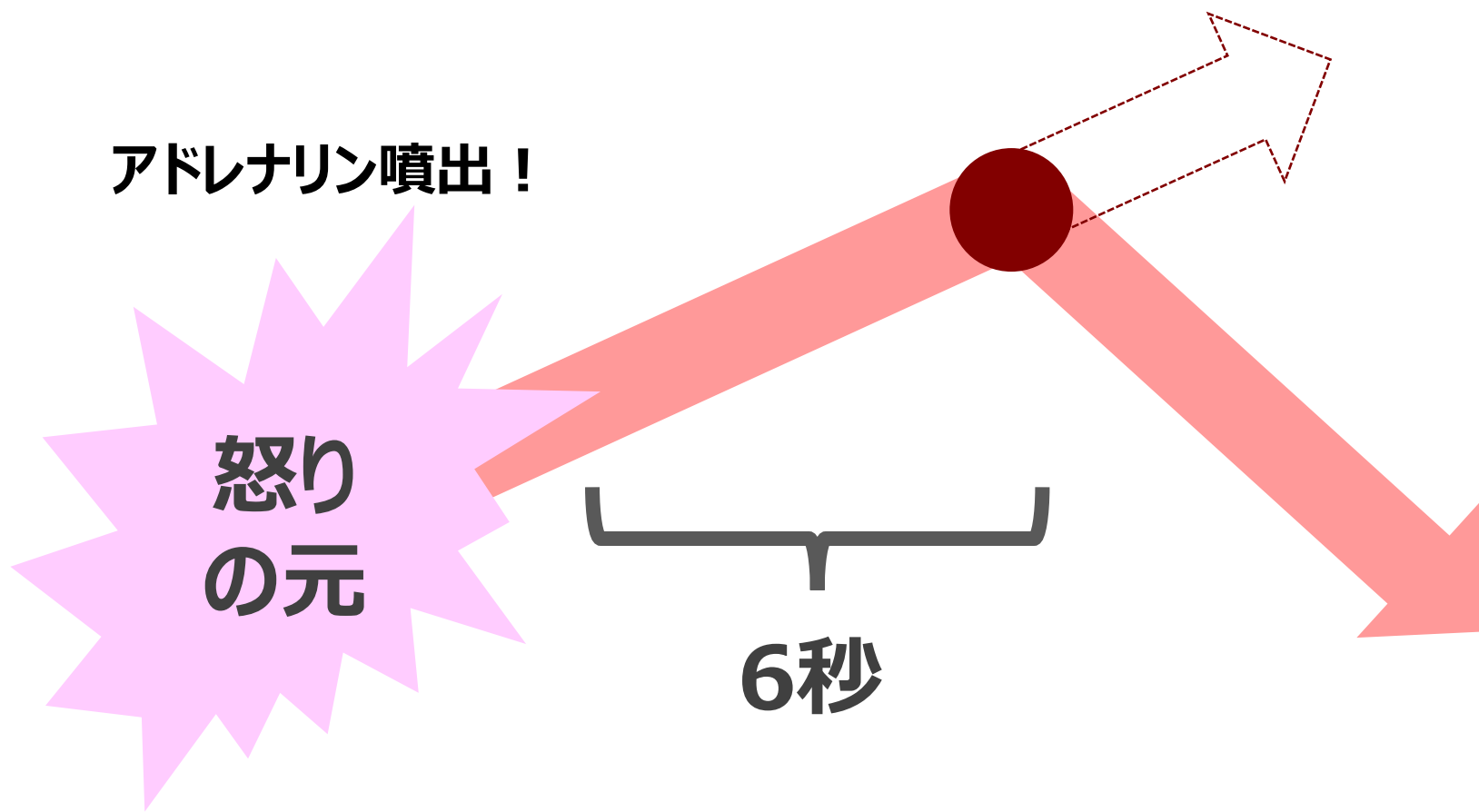
溢れたものが怒り

怒りが爆発し、人を傷つけ「後悔」します

第1ステップ

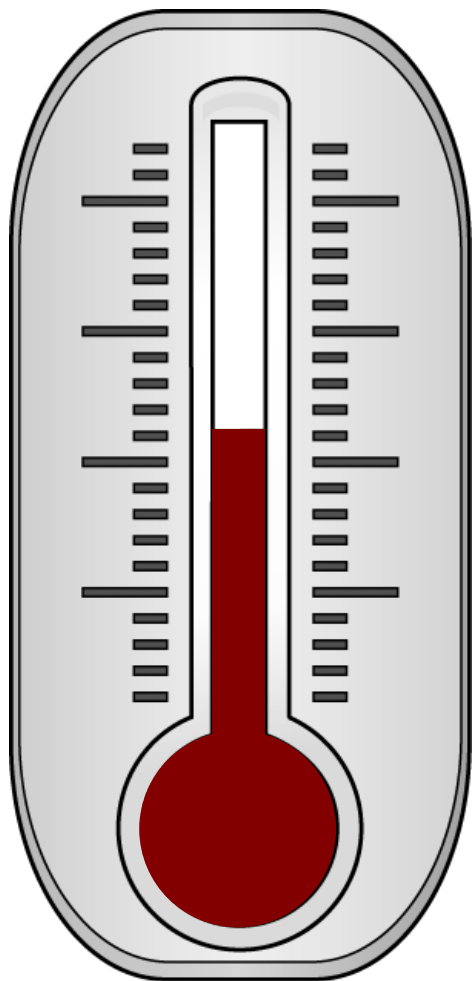
怒りの感情のピークをやり過ごす技

アドレナリン噴出！



第2ステップ

そのときの怒りの温度をはかる



10

人生最大の怒り

5

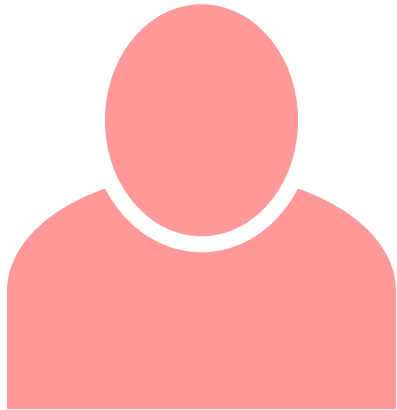


0

穏やかな状態

本質的に私たちが怒らせるものってなに？

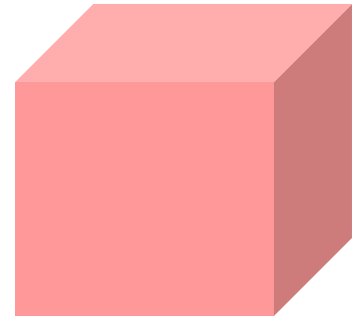
誰？



できごと



なにか



私たちが怒らせるものの正体

べき

一見すると、とても正しいように
想える「べき」だが...

第3ステップ

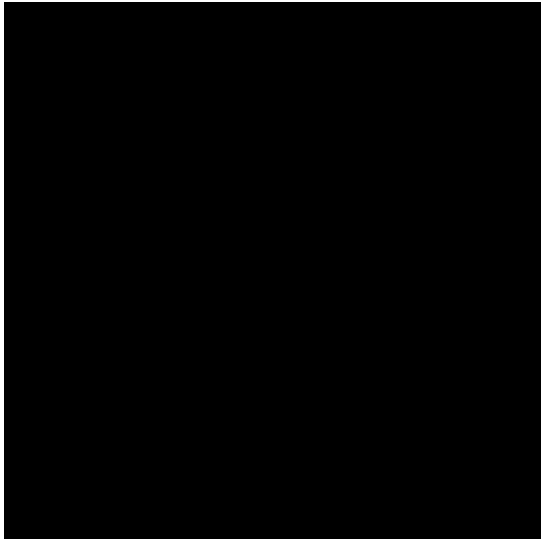
べきの境界線を決める

後悔のライン

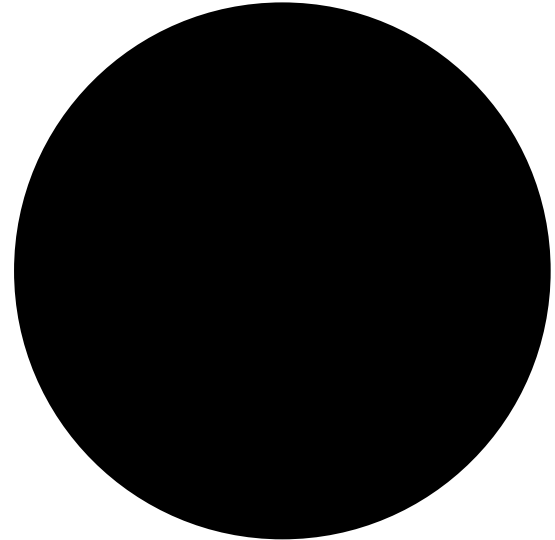
自分価値

少し違うが、許容可能

自分と違う、許容できない

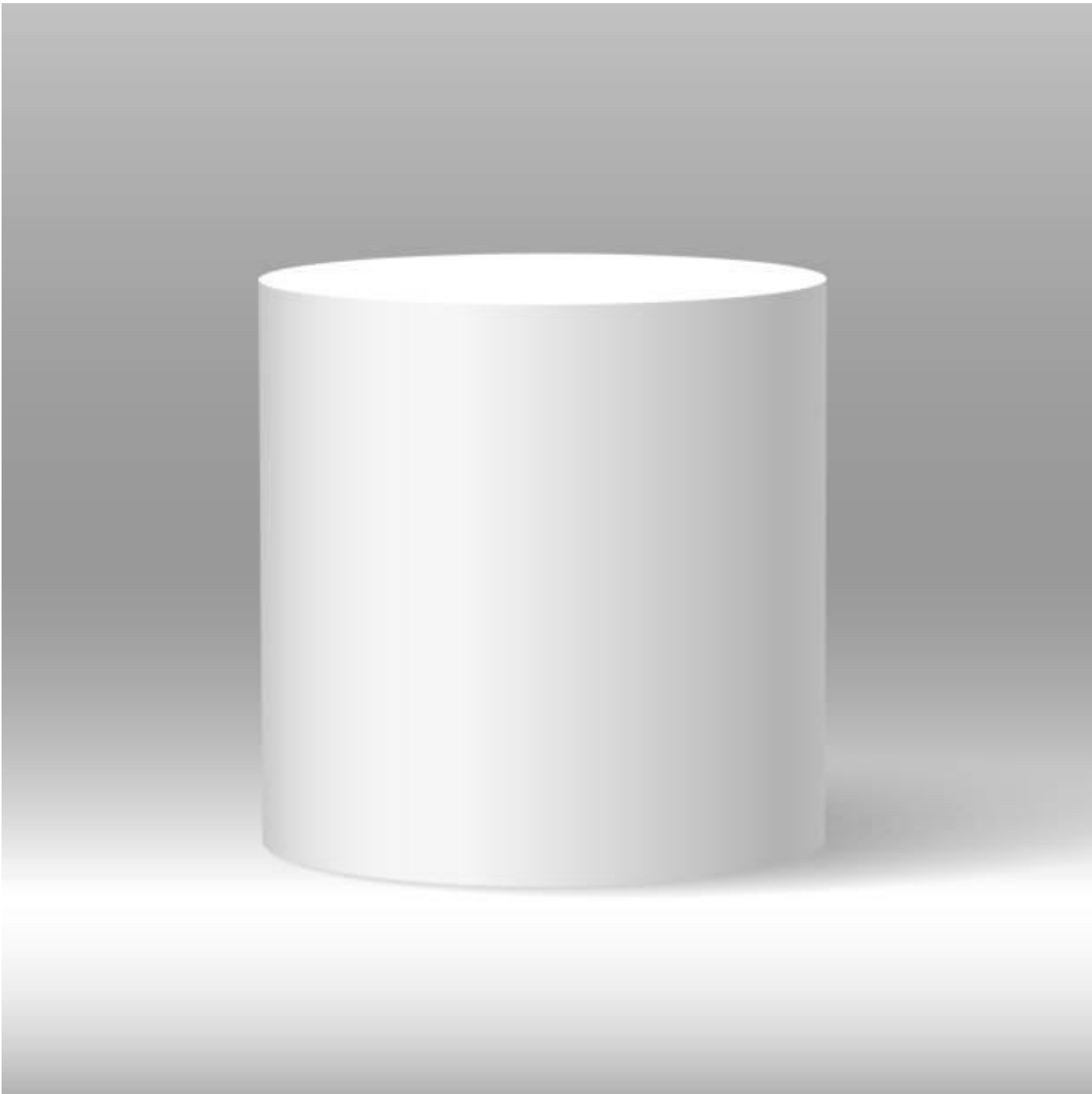


Aさんは



Bさんは





第4ステップ

怒りの元を分類する

変えられる

コントロール可能

重要

重要でない

変えられない

コントロール不可能

重要

重要でない

まとめ

怒りを静める「6秒ルール」

怒りを点数化する

「○○すべき」という価値観を捨てる

怒りが収まらないとき、その場から離れる

荀子 (じゅんし)

紀元前313年～前238



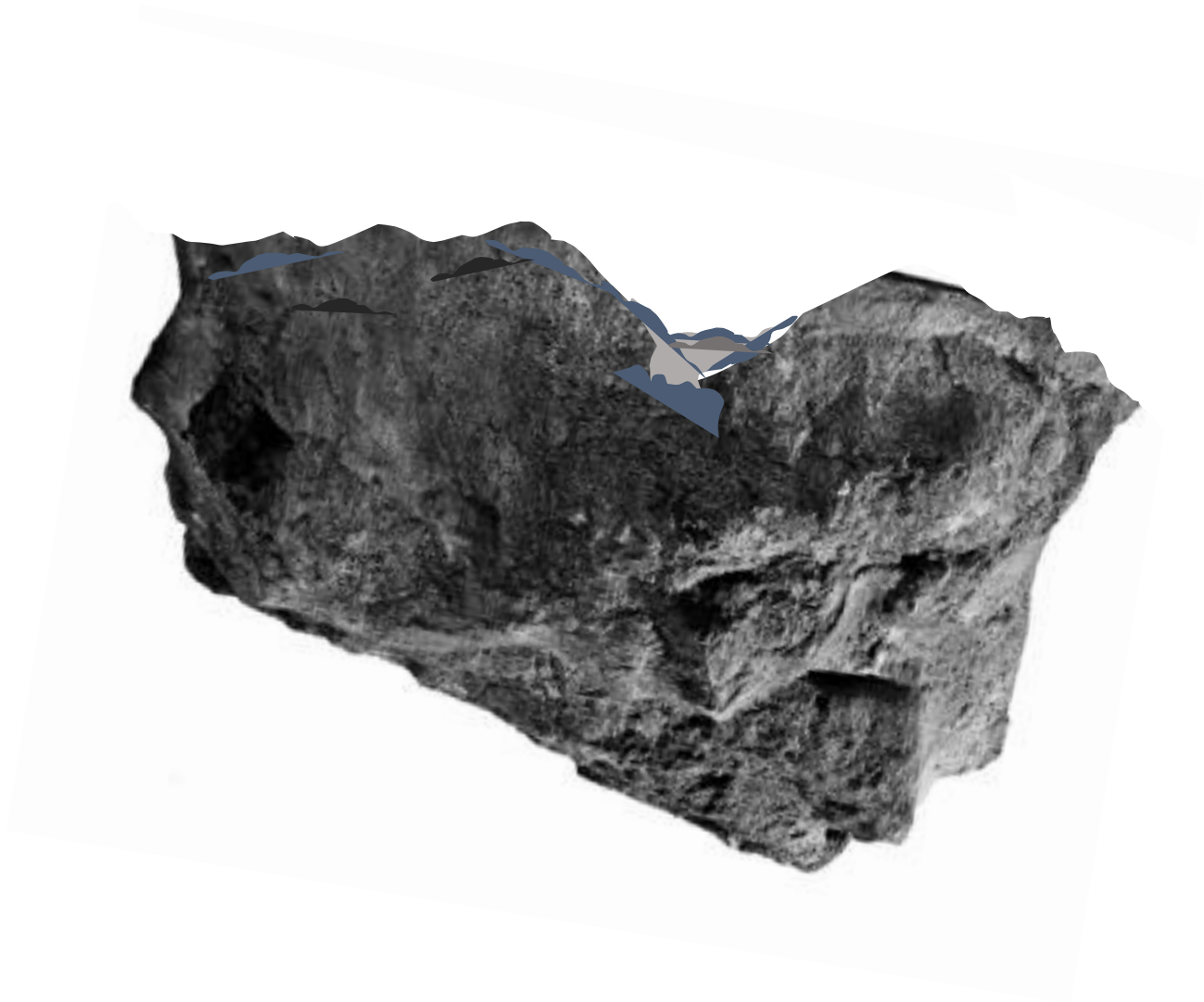
中国戦国時代の思想家

韓非 (かんぴ)

紀元前280年～233年



孟子の「性善説」を否定し
性悪説を唱えた





相手との関係性をよくするには

笑顔とありがとう

親愛の情