

イライラをなくす感情マネジメント術

リフレッシュコミュニケーションズ
吉田幸弘

講師プロフィール

リーダーシップ・営業研修講師

吉田 幸弘

コミュニケーションデザイナー
人材育成コンサルタント



成城大学卒業後、旅行代理店・学校法人・外資系専門商社・広告会社の4社にて営業及び営業マネージャーを経験。いずれの会社においても、入賞したものの、降格人事なども経験。

「エリートではない痛みのわかるマネージャー・営業マン」をモットーに、コーチング及び独自のコミュニケーションデザイン術をもとにした営業職・管理職の研修やコミュニケーションセミナーを実施。

著書に「誰でもすぐ使える雑談術」(さくら舎)、「西郷どん流 リーダーの流儀」(扶桑社)、「リーダーの一流、二流、三流」(明日香出版社)、「部下がきちんと動く リーダーの伝え方」(明日香出版社)、「部下のやる気を引き出す上司のちょっとした言い回し」(ダイヤモンド社)、「部下を育てる承認力を身につける本」(同文館出版)があります。

■メディア取材・出演実績■

NHK「おはよう日本」、THE21、日経ウーマン、ダイヤモンドオンライン、RKB毎日ラジオ、みずほ総合研究所経営参考ブック、企業と人材、人事マネジメント、ヤフーニュース、Big Tomorrow、週刊SPA、ナックファイブ、中部日本放送、ダイヤモンドホームセンターなど多数

「怒り」は悪いこと？

「怒り」は悪いこと？

◆人間にとって自然な感情の1つ

◆怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

◆怒りは危険から身を守るための感情(防衛勘定)

※悪いことではないが、問題となる怒りはある

「怒り」の特徴

◆怒りは、ほかの感情と比べると強いエネルギーを持っている

◆怒りの感情に振り回されがち

怒りについての3つの誤解

怒りについての3つの誤解

- ◆怒ればなんとかなる
- ◆怒りは吐き出せばいい
- ◆怒りはコントロールできない

問題となる4つの怒り

◆()が高い

◆()がある

◆()が高い

◆()がある

問題となる4つの怒り

◆(強度)が高い

⇒強く怒りすぎる、激昂する

◆(持続性)がある

⇒根に持つ、思い出し怒りをする、昔のことを引きずる

◆(頻度)が高い

⇒しょっちゅうイライラする、カチンとくることが多い

◆(攻撃性)がある

怒りにみられる5つの性質

怒りにみられる5つの性質

- ◆ 怒りは高いところから低いところへ流れる
- ◆ 怒りは伝染する
- ◆ 身近な対象に対してほど強くなる
- ◆ あちこちにぶつけてしまうことがある
- ◆ 行動を起こすモチベーション(きっかけ)にもなる

怒りは第二次感情

第一次感情

不安

つらい

痛い

嫌だ

疲れた

苦しい

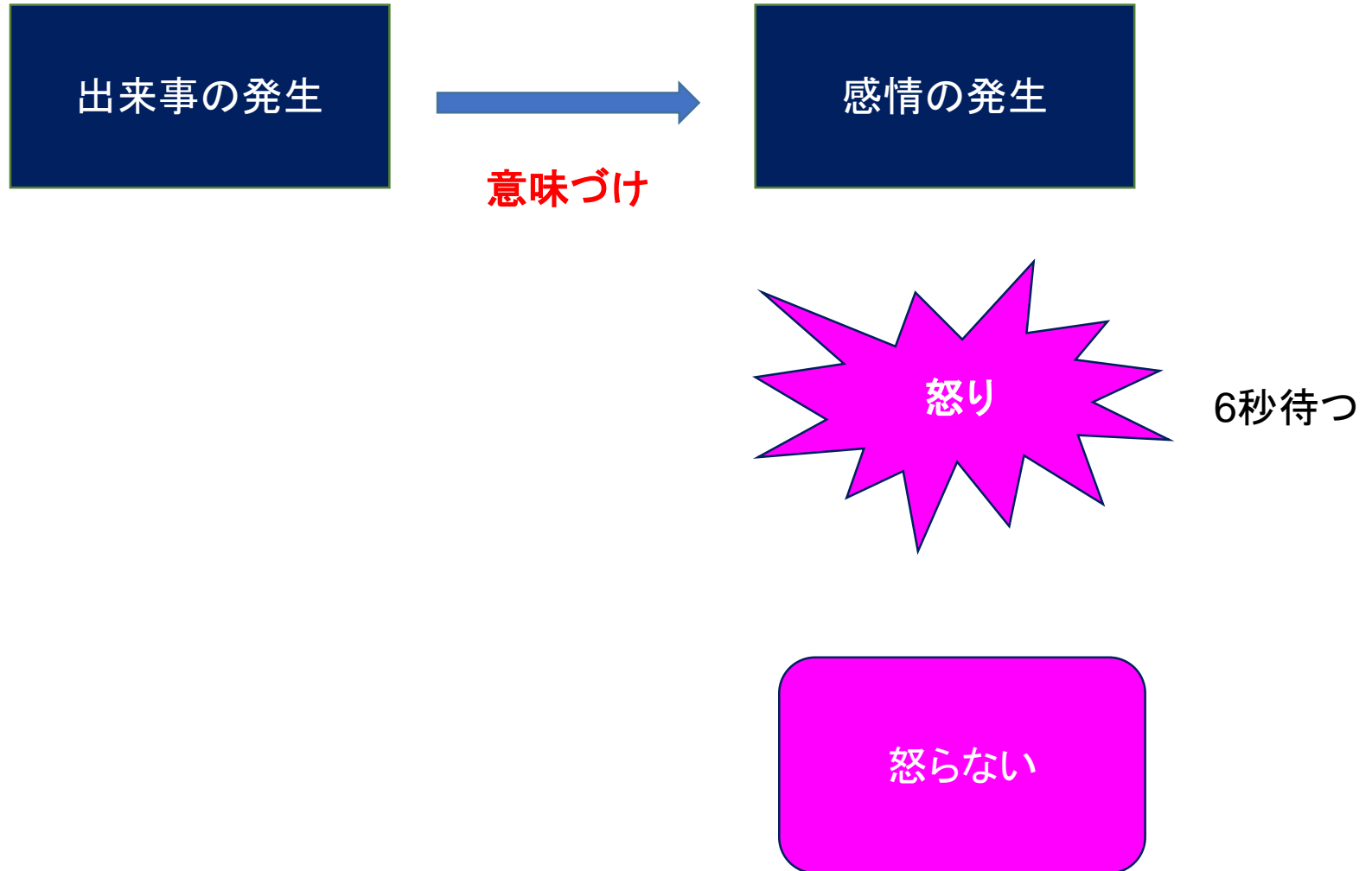
寂しい

虚しい

悲しい



「怒り」の仕組みを知る



「怒り」の感情のコントロール術(対処療法)

- ◆イライラしていることを指で手のひらに書く
- ◆一度その場から離れる(タイムアウト)
- ◆カウントバック
- ◆自分の心を落ち着かせる言葉を唱える
- ◆自分の心を落ち着かせるグッズを使う
- ◆意識を別のものに集中する
- ◆怒りに点数をつける
- ◆水やコーヒーを飲む
- ◆深呼吸する

