



福祉人材センター × 介護福祉士会

ふくし・かいご通信

2022
12月
No. 15



発行：社会福祉法人北海道社会福祉協議会
北海道福祉人材センター ☎011-272-6662

北海道福祉人材センター
HPリンク

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。

今月は… 介護のワンポイント 「アンガーマネジメント」

一般社団法人北海道介護福祉士会 岩本 貴敏 氏
(社会福祉法人 北海道友愛福祉会 経費老人ホーム ケアハウスゆうあい 生活相談員)

「アンガーマネジメント」という言葉が福祉業界でも聞くようになって、暫く経ちます。介護という職業をしていると「優しい人」と見られがちですが、私達…私も「人」であって、感情はあります。私は感情的になった時には、「バイステックの7原則」を思い出す・振り返る様にしていました。対人援助を行う上でとても大切な事、介護職員初任者研修から介護福祉士等などのテキストを見ても記載があります。しかし、バイステックの7原則は分かっているけれども抑えることが出来ない気持ちの時もありました。

そこで、目に留まったのが「アンガーマネジメント」。アンガーマネジメントの意味は「怒りをコントロールするスキル」と言うことですが実際に出来るのか？と思いつつ3つのテクニックを見ってみました。「1. イライラしたら6秒待つ」「2. 「～すべき」の境界線を広げる」「3. 自分の出来ることに注力する」とありました。(詳しくはCANVAS参照 文末にURLがあります)



テクニックより、まずは「怒り」の診断から。

●【実践】アンガーマネジメント診断(©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会)

アンガーマネジメントを身に付ける前に、自分がどのようなときに怒りを感じやすいかを理解することが重要です。

実際に自分も診断(この診断もCANVASより)をしてみました。

●あなたの「怒り」はどんなタイプ?以下の12個の質問に点数で答え、最後の計算式に当てはめてみてください。

【質問】

Q1. 世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ

Q2. 物事は納得いくまで突き詰めたい

- Q3. 自分に自信があるほうだ
- Q4. 人の気持ちを誤解することがよくある
- Q5. なかなか解消できない、強いコンプレックスがある
- Q6. リーダー的な役割が自分に合っていると思う
- Q7. たとえ小さな不正でも見逃されるべきではない
- Q8. 好き嫌いがはっきりしているほうだ
- Q9. 自分はもっと評価されていると思う
- Q10. 自分で決めたルールを大事にしている
- Q11. 人の言うことをそのまま素直に聞くのが苦手だ
- Q12. 言いたいことをはっきりと主張すべきだ

【点数】

全くそう思わない：1点／そう思わない：2点／どちらかと言うとそう思わない：3点
どちらかと言うとそう思う：4点／そう思う：5点／すごくそう思う：6点

【計算式】

Q1+Q7 の合計点が1番高い→「公明正大」タイプ
Q2+Q8→「博学多才」 Q3+Q9→「威風堂々」 Q4+Q10→「外柔内剛」
Q5+Q11→「用心堅固」 Q6+Q12→「天真爛漫」

合計点数が1番高かったものが、あなたの怒りのタイプだと言えます。同じ合計点があった場合は、どちらの性質も持っている可能性があるといわれています。私は天真爛漫タイプでした。(紙面の関係上、他の特徴はインターネットでご確認下さい)

【天真爛漫の特徴】自分の気持ちを正直に伝えることができ、行動力もあるため、人から羨ましがられる存在であることも多いタイプです。ただ、素直すぎてストレートな物言いをし、空気を読むことが苦手なので制限がかかる状況に身を置いていると、不満やストレスを感じてしまいます。

【イライラを減らすコツ】自分の気持ちに正直に、勢いで行動することも多いため、一旦立ち止まって考えたり、他人の意見を聞くことを心がけることが大切です。また、自分の意見を伝えることが美德とは限らないということもあります。一旦相手の意見に従う方が上手くいくケースもあるということ意識しておきましょう。

●まとめ

診断結果の「特徴」からみると、自分の中で良しと思っている一言でも相手からしてみれば「今それ言う??」と思われるかも知れませんが、Good timing の時もあるかと思えます。勿論私も人間ですから腹の立つことはありますが、そこをグッと堪え、気持ちを落ち着かせるためにも6秒では足りないこともあります。もっと相手の気持ちを汲み取りながら自分の言葉に責任を持って、関りを持てればいいかと思えます。



引用：CANVAS | 若手社会人の『悩み』と『疑問』に答えるポータルサイト CANVAS

<https://mynavi-agent.jp/dainishinsotsu/canvas/2021/01/post-38.html>

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

【公式】日本アンガーマネジメント協会 (angermanagement.co.jp)

次回は、「私のかいごストーリー」です。



一般社団法人北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技術・
経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進に
寄与している団体です。 ★ 新入会員募集中 ★

TEL&FAX 011-222-5200



北海道介護福祉士会
HPリンク

北海道福祉人材センターでは、令和5年3月5日（日）に
R4年度福祉のしごと就職フェアを開催します！



《年末年始のご利用について》

12月29日（木）～1月3日（火）をお休みとさせていただきます。
大変恐れ入りますが、上記の期間中は窓口業務を休業いたします。
1月4日（水）から通常営業いたします。
皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご容赦くださいますよう
お願い申し上げます。

ご不明な点は、お気軽にお問合せください。

発行：北海道福祉人材センター TEL011-272-6662