

## アンガーマネジメントとアサーションについて

今回はアンガーマネジメントとアサーションについてお話してみたいと思います。

アンガーマネジメントは最近良く耳にしますのでそのイメージは分かると思いますがアサーション(assertion)はまだ馴染みがないのではないかと思います。

どちらも目指すものは同じで、同じ考え方とやり方を裏から見るか表から見るかの違いだけのようです。どちらも、社会生活を快適に過ごしていくための喧嘩をしないコツ、適切なストレスコントロール法、と言われます。

アンガーマネジメントとは“怒りのコントロール”、  
”6秒間待つ” などと言われます。

アサーションとは、原語は主張という意味ですが、自他共に尊重する自己表現との意があるそうです。

“自分もOK、あなたもOK”、 “win-win”、  
“相手を傷つけずに自分の主張もする方法” などと言われます。

“自分も相手も傷つけず適切に自己主張もする” という意味で使われているようです。

だれでも時には落ち込み、時には怒り、時には喜び、時には悲しみ、生きている限り波があるのは当たり前で、無理に抑え込むだけでは体も心も持ちません。それをうまく乗り切る方法が、このアサーションと言うようです。

アンガーマネジメントもアサーションも最近外国からの輸入で入ってきた言葉ですが、昔から当たり前のように気の利く人たちは行ってきた方法だとも言えます。

坂本龍馬の斡旋セオリーは、

① キーパーソンを見つけろ、② 利害の一致を見出せ、③ 相手の対面も保て

と言うことだったそうです。今流に言えば、win-win の関係を念頭に置いて交渉していたということです。“自分もOK、あなたもOK”と同じですね。

当一羊館の行動指針の一つである、「職員のQOL」を少しでも高めるために、人間関係に悩むときに、自分自身に悩むときに、日々の業務の中で悩むときに、このアンガーマネジメントとアサーションを少し思い出して頂いてストレスコントロールをして頂ければありがたいと思います。

そうすれば余裕も自信も自然に身に付くでしょう。

老人保健施設一羊館の理念  
利用者の方々すべてに尊厳・安心・満足を！

### 一羊館の行動指針

私たちは、保健・医療・福祉の架け橋のプロに徹します。

私たちは、利用者のQOL・職員のQOL・健全経営の3立を目指します。

私たちは、質向上のために日々の小さな工夫を忘れません。



話合いの3原則：

- ①相手の意見は決して否定しないでしっかり聞きます。
- ②自分の意見はしっかり言う。ポジティブ表現で言います。
- ③正解は一つではないことを自覚して自制します。