

## テーマ 「怒り」で失敗しないためのアンガーマネジメント ～暴力行為の根絶に向けて～

### 講師プロフィール

渋倉 崇行（しぶくら たかゆき）氏



#### 肩書・経歴

博士（心理学）

専門はスポーツ心理学

一般社団法人 スポーツフォーキッズジャパン 代表

桐蔭横浜大学 大学院 スポーツ科学研究科 教授

- ・名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士（後期）課程修了
- ・公益財団法人日本スポーツ協会共通科目コーチデベロッパー
- ・日本スポーツ少年団指導育成部会部会員
- ・日本スポーツ少年団登録者再教育プログラム審査会委員
- ・全日本軟式野球連盟指導部会外部委員
- ・県立新潟南高等学校3年時に第71回全国高等学校野球選手権大会（夏の甲子園）に投手，四番打者として出場  
平成元年度優秀選手（財団法人日本学生野球協会）

#### 著作

「運動部活動から地域スポーツクラブ活動へ（大修館書店）」

「グッドコーチになるためのココロエ（培風館）」

「運動部活動の理論と実践（大修館書店）」

「スポーツモチベーション—スポーツ行動の秘密に迫る！（大修館書店）」

「よくわかるスポーツ心理学（ミネルヴァ書房）」等（いずれも共著）多数

## 講演概要

- ・ あなたが有する専門的知識や技能を十分に活用して指導することができるれば、あなたが期待した多くの効果を指導対象者にもたらしすることができるでしょう。

ところが、時としてそれがうまくいかないこともあります。その原因を探してみると、あなたと指導対象者との関係の持ち方に求められることはありませんでしたか。スポーツ指導の際に必然的に生じるのが指導対象者との人間関係です。

- ・ ここで取り上げるアンガーマネジメントも暴力行為やハラスメントの根絶を実現することにおいて、その有用性が高く認められる人間関係に関わる資質能力の一つです。

私たちも人間です。時には指導対象者である選手に「イラッ」としたり「ムカツ」としたりすることもあるでしょう。

そのような状況で冷静に適切な言葉を選んで指導を行うことができるのか、それとも怒りの感情に巻き込まれて選手に暴言を浴びせてしまうのか、その分かれ目にあるのが、アンガーマネジメントの能力の有無です。

- ・ アンガーマネジメントは、突発的な感情の変化に起因して暴力行為（暴言も含む）を行ってしまうことから「あなたを守る」ものです。また、指導場面はもとより、家庭や職場など、日常にかかわる人々とよりよい関係を築く際にも重要なスキルです。
- ・ 「なんであのような言い方をしてしまったのだろう・・・」そのような後悔をする自分とお別れしたい方には、是非、お聞きいただきたい内容です。