



評価のポイント

CL-1.専門性の開発能力

【73-1】感情制御Ⅱ：ストレスマネジメント、アンガーマネジメント

自分の怒りを3つの場面で振り返り、そこに繋がった「べき」をそれぞれ挙げてください。

例) 場面：後輩が課題をやってこなかったが、向こうから謝ってこない。

「べき」：後輩なら、すまなそうな態度をするべき。

○怒りには「許せない」の感情、すなわち「相手への要望」が潜んでいることが多い（配布用資料スライド8）

「許せない」の感情は、「～であるべき」という自分なりの価値基準を生む（配布用資料スライド15）

自身の怒りの感情に潜む「べき」に気付くことは、アンガーマネジメントにおける重要なポイントとなる。

○深い自己洞察ができるとなお良い

例えば、「後輩が課題をやってこなかったが、向こうから謝ってこない」

という場面に対して、

「課題は締め切りまでに提出すべき」というのが一般的な回答であるが、

「後輩なら、すまなそうな態度をとるべき」という感情が潜んでいる場合もある

（グループ討議するのであれば、そのような「深掘り」も受講者に投げかけてみて欲しい）。