



職場での怒りに関する調査

学校法人産業能率大学総合研究所（東京都世田谷区）は、東京・愛知・大阪に在住するビジネスパーソンを対象に「職場での怒り」に関する調査を実施しました。

調査は2021年7月15日から31日まで、調査会社を通じてインターネットリサーチで実施し、210人（3都府県70人ずつ）から回答を得ました。

本学では、今年4月にアンガーマネジメント（※）に関する通信講座「アンガーマネジメント入門」を新規開講します。この調査は、その教材開発の一環で実施したものです。当該講座の概要につきましては、最終ページをご参照ください。

※1970年代にアメリカで始まったとされる怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング

調査結果

▼職場で怒りを覚えるとき（問1）

会社（職場）でどのようなときに「怒り」を覚えるかについて、複数回答で尋ねました。トップは「顧客からの不合理な要求」（24.3%）で、以下「ムダな付度や気遣い」（21.0%）、「上司からの理不尽な要求」（20.0%）と続きます。

▼怒りへの対処（問2）

自分の「怒り」への対処について複数回答で尋ねました。トップは「できる限り冷静を保って状況をよく考える」（33.8%）で、以下「仕事が終わった後に別なことでストレスを発散する」（24.8%）、「忘れる」（21.9%）と続きます。逆に「仕事が終わった後に飲み屋などでぶちまける」は僅か4.8%にとどまっており、飲み屋で愚痴をこぼすことはないようです。

▼怒りが仕事に与える影響（問3）

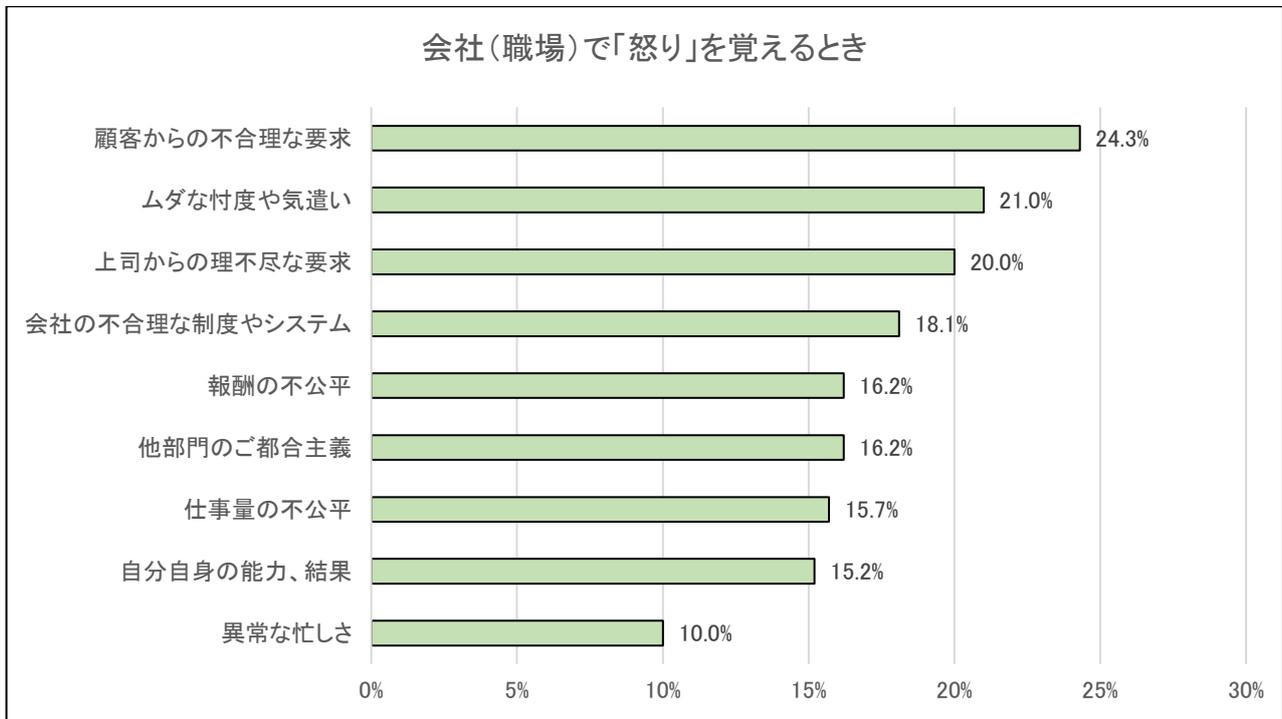
「怒り」が仕事に与える影響についてどのように考えるか複数回答で尋ねました。トップは「他者への怒りはマイナスしかない」（26.7%）で、以下「怒りには原因があるはずだから原因を解決する」（22.4%）、「自分の怒りは自分の仕事に悪影響を与える」（21.9%）と続きます。一方、「基本的に理由があるのだから怒られるほうが悪いと思う」（5.7%）や「他者への怒りは組織の統率という点ではある程度は必要だ」（6.7%）といった「怒り」の容認派は少数という状況です。

本件に関するお問い合わせ先

学校法人産業能率大学 総合研究所 マーケティングセンター
〒158-8630 東京都世田谷区等々力6-39-15 電話：03-5758-5117

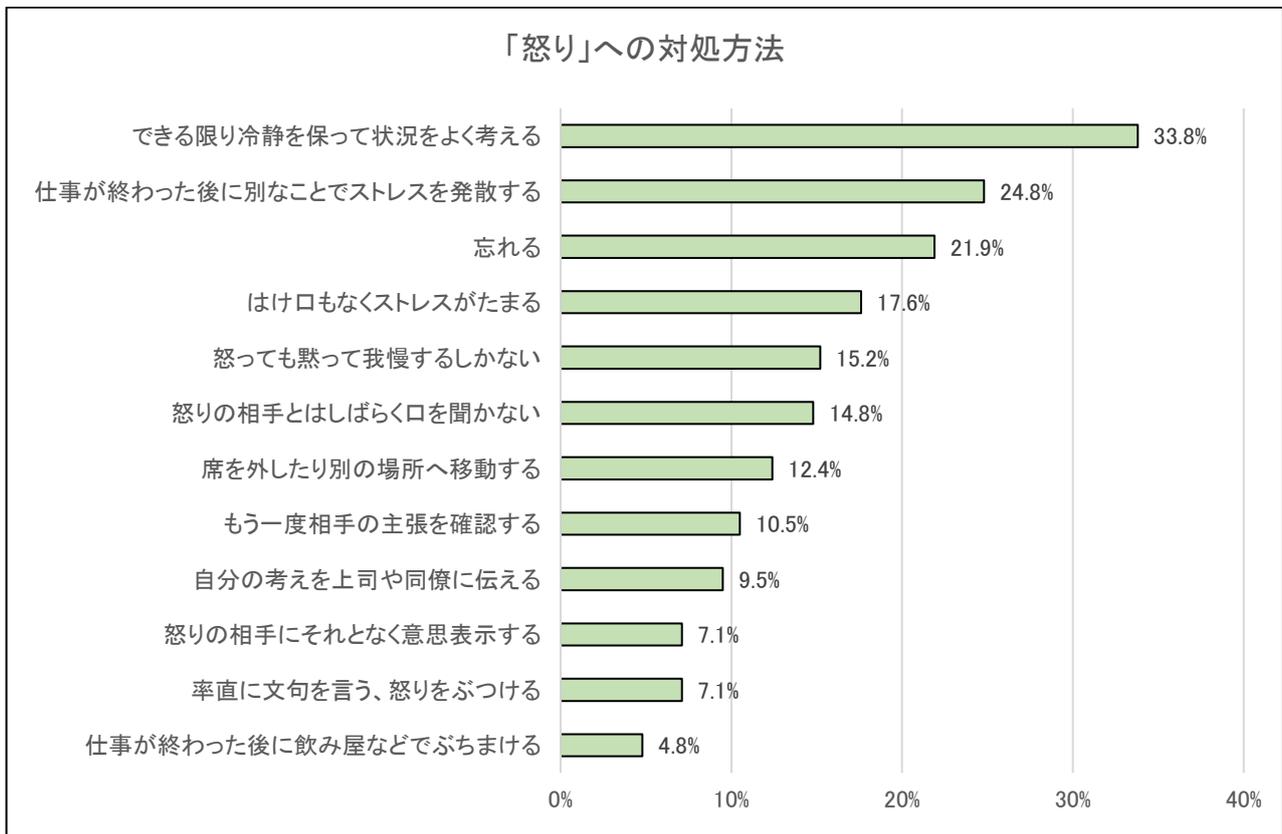
問1. あなたは会社（職場）でどのようなときに「怒り」を覚えますか。該当するものをすべて選んでください。

(複数回答)



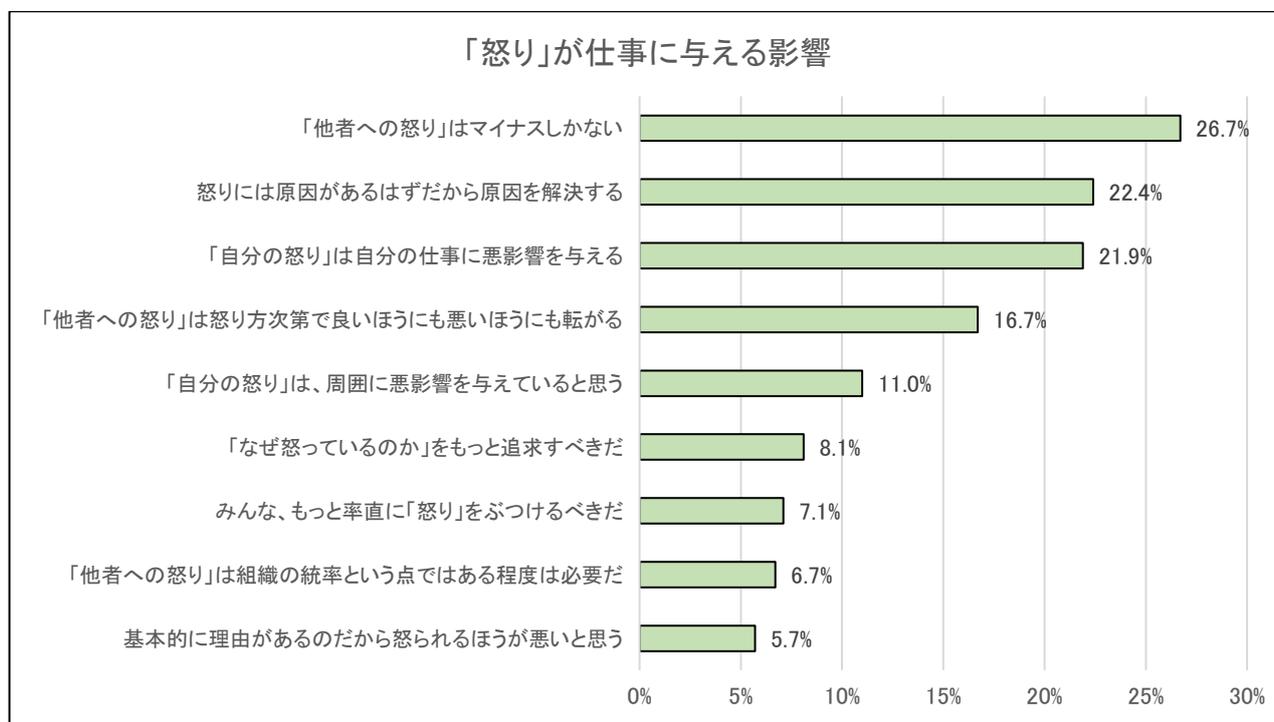
問2. あなたの「怒り」の対処について教えてください。あてはまるものをすべて選んでください。

(複数回答)



問3. 「怒り」が仕事に与える影響についてどのように考えますか。あなたの考えに近いものをすべて選んでください。

(複数回答)



調査概要

1. 調査対象 東京・愛知・大阪に在住するビジネスパーソン
2. 調査時期 2021年7月15～31日
3. 調査方法 インターネットリサーチ
4. 有効回答 210人（3都府県70人ずつ）
5. 回答者属性

■ 性別 男性 179人（85.2%） 女性 31人（14.8%）		■ 役職 経営者・役員 30人（14.3%） 管理職（部長以上） 30人（14.3%） 管理職（係長～課長相当） 60人（28.6%） 一般スタッフ・その他 90人（42.9%）	
■ 年齢 25～34 12人（5.7%） 35～44 31人（14.8%） 45～54 85人（40.5%） 55～64 82人（39.0%）		■ 従業員規模 100人未満 82人（39.0%） 100～499人 45人（21.4%） 500～1999人 30人（14.3%） 2000人以上 53人（25.2%）	
■ 居住地 東京 70人（33.3%） 愛知 70人（33.3%） 大阪 70人（33.3%）			

【通信講座概要】

講座名称：～怒りと感情を上手にコントロール～アンガーマネジメント入門

学習形式：通信教育（テキスト学習＋レポート添削）

受講開始：2022年4月1日（以降、毎月開講）

受講料金：13,200円（税込み／団体受講料金※）

受講形態：法人受講のみ（個人での受講は受け付けておりません。）

教材構成：

- テキスト 2冊（「アンガーマネジメント入門—基本編」「アンガーマネジメント入門—実践編」）
- 補助教材 1点（「アンガーマネジメント実践ワークシート」）
- レポート 2回（コンピュータ採点型・提出方法はWebのみ）

講座のねらい：

- 怒りで自分の時間をムダにすることや仕事のメンバーに悪影響を及ぼすことのないよう、怒りの感情をコントロールしていく方法を身につけます。
- 怒りのメカニズムを学ぶことで、上手な怒り感情の伝え方や相手に合わせた対処法、衝動的な怒りに対処するテクニックや怒りへの耐性を高めるテクニック、部下や後輩への指導のしかたなどを身につけます。

カリキュラム：

1. アンガーマネジメント入門—基本編
 - ①なぜアンガーマネジメントが必要か
 - ②アンガーマネジメントの基本
 - ③「怒り」をコントロールする技術〈衝動をコントロールする〉
 - ④「怒り」をコントロールする技術〈思考・行動をコントロールする〉
 - ⑤「怒り」をコントロールする技術〈怒りの耐性をつくる〉
 - ⑥「怒り」の伝え方
2. アンガーマネジメント入門—実践編
 - ①怒りに支配されない習慣を身につける
 - ②相手の怒りに対処する
 - ③リーダー・先輩の適切な叱り方
 - ④テレワークでのアンガーマネジメント
 - ⑤怒りをプラスのパワーに変える

補助教材「アンガーマネジメント実践ワークシート」

演習手順や記入例でアンガーマネジメントを実践するワークシート集

◎補足情報

教材執筆：株式会社FCEトレーニング・カンパニー

教材監修：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

（※）団体受講料金：1社20人以上でのご受講の場合に適用。
20人未満でのご受講の場合は一般受講料金18,700円（税込み）となります。