

いま本書を手にとったださっているあなたは、「怒りやイライラによってもたらされる現状を変えたい！」と悩みを抱えていませんか？

「イライラが充満し、院内の雰囲気が悪い」（スタッフの離職率が高い）

「些細なことでイライラする」（スタッフとうまくコミュニケーションがとれない）

「ムカつくことがあっても我慢してしまう」（イライラが爆発し、キレてしまう）

「院長と言い合いの喧嘩をしてしまう」（意思疎通がとれず、診療がスムーズに進まない）

「嫌いなスタッフがいて、仕事が楽しくない」（仕事を辞めたい）

多分、あなただけではなく、多くの方が同じように悩んでいます。そのような悩みを、アンガーマネジメントを知ることで解消できるかもしれません。

怒りの原因が自分以外にあると認識しているうちは、「怒りっばいあの人をどうにかしたい！」、「あの人にこそアンガーマネジメントを知ってほしい！」と、相手を変えようと考えがちです。実は、アンガーマネジメントは相手を変えることを目的としているわけではありません。

でも、残念に思わないでください。相手が変わらないと自分のイライラやモヤモヤがなくなるとしたら、それは「相手の感情の奴隷」です。アンガーマネジメントができるようになると、自分の認知や行動が変わり、相手に振り回されず、自分で感情を決められるのです。また、自分が変わることで、結果として相手が変わることも十分に考えられます。

人はイライラしていると、集中力や冷静さを失うといわれます。医療の現場で働いている私たちが集中力を欠いて、患者さんに不利益があってはなりません。また、患者さんだけではなく、私たち自身の心と身体の健康のためにも、アンガーマネジメントは有用です。

本書はDHstyleで1年間連載した「挑戦！ 怒りに振り回されないアンガーマネジメント」をベースに、歯科医院で起こるイライラへの対処法を大幅に加筆したものです。身近に感じられる具体例を多く盛り込みましたので、ぜひ参考にしてください。そして、ともに働くスタッフのみなさんでアンガーマネジメントに挑戦してもらえたら幸いです。