

6月6日“アンガーマネジメントの日”を前に 全国420人を対象とした、あおり運転と怒りの関係性の調査結果を発表！

あおり運転被害者が昨年比7.1%増加、 発生時の90%以上が加害者側の同乗者不在時と判明！

この人になら「怒りたい著名人」第1位は…？ マツコ・デラックスさんが5連覇 2位には初ランクインのチョコちゃん！

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」の普及を行う、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会（所在地：東京都港区、代表理事：安藤俊介）は、2015年より、6月6日を「アンガーマネジメントの日」と制定。一般社団法人日本記念日協会によって記念日として正式認定されています。この6月6日の記念日を前に、当会では2018年に引き続き日本全国の自動車運転の経験がある20代～60代までの老若男女420人を対象に、あおり運転と怒りに関するアンケート調査と、今年で5年目になる「この人になら怒りたい著名人」のアンケート調査の2種を実施しました。

結果、この人になら「怒りたい著名人」第1位には2015年から5年連続でマツコ・デラックスさんが選出され、殿堂入りとなりました。また、2位にはNHKの人気番組キャラクターチョコちゃんが初登場にして2位にランクイン、3位には引退したばかりの元メジャーリーガーのイチローさんが選出されました。

今回、併せて出題した「あなたは運転をしている際、あおり運転や急な割り込みなど、周りの車に危険な運転をされたと感じたことがありますか？」という質問には、2018年度より7.1%増の83.1%が「ある」と回答しました。また、あおり運転発生時における90%以上が、加害者側の車輌に同乗者がおらず、1人で運転している時ということが今回の調査で初めてわかりました。

怒りたい著名人は誰ですか？（複数回答）	票数
第1位 マツコ・デラックスさん（タレント）	33%
第2位 チコちゃん（NHK 番組キャラクター）	12%
第3位 イチローさん（元プロ野球選手）	10%
第4位 松岡修造さん（元プロテニス選手）	9%
第5位 天海祐希さん（女優）	7%
第6位 タモリさん（タレント）	6%
第7位 内村光良さん（お笑い芸人）	5%
第8位 北野武さん（お笑い芸人）	4%
第9位 明石家さんまさん（お笑い芸人）	4%
第10位 笑福亭鶴瓶さん（落語家）	4%

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ

調査結果①： 現代人は“素直で真っ直ぐな怒り”を求めている

調査の結果、マツコ・デラックスさんが圧倒的な存在感で「怒りたい著名人」第1位に選出。5連覇を果たし、殿堂入りとなりました。また、NHKの人気番組キャラクターのチョコちゃんが初ランクインにして2位に輝き、元メジャーリーガーで引退したばかりのイチローさんも初登場で3位に選出されるなど、新たな潮流が生まれました。

マツコさんに投票した理由として「正しく素直に怒ってくれそう」（20代/女性）、「的確に指摘してくれそう」（20代/女性）といった意見が並びました。2位のチョコちゃんには「的確なことを言ってくれそう」（30代/女性）、「怒られてもキャラクターなので心が傷つく事無く素直に聞き入れることができると思うから」（60代/女性）、3位のイチローさんには「冷静に諭してくれそうだから」（30代/男性）、「自分のことを考えて本気で怒ってくれそう」（20代/女性）といったコメントが多く集まりました。

近年、度を越えた“怒り”があおり運転やハラスメントに結びつくなど、正しい“怒り方”に注目が集まっています。そんな中、マツコさん、チョコちゃん、イチローさんのような“素直で真っ直ぐな怒り”が求められているのだと考えられます。

■ 調査結果まとめ ■

- ①現代人は“素直で真っ直ぐな怒り”を求めている
- ②あおり運転被害者が昨年比7.1%も増加しているが、その対策をしている人は半数以下
- ③運転時にイライラしたことのある人は90%以上で、その内あおり運転をしていた可能性があるのは約40%
- ④あおり運転発生時における90%以上が、加害者側の車輌に同乗者がおらず、1人で運転している時

※調査結果②～④の詳細は次ページ以降をご参照ください

▼2018 年調査結果

あなたは、運転をしている際に、あおり運転や急な割り込みなど、周りの車に危険な運転をされたことがありますか？		人数
第1位	ある	76.0%
第2位	ない	24.0%

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ

7.1%増



▼2019 年調査結果

あなたは、運転をしている際に、あおり運転や急な割り込みなど、周りの車に危険な運転をされたことがありますか？		人数
第1位	ある	83.1%
第2位	ない	16.9%

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ

あおり運転をしない／されない対策として、どのようなことをしていますか？(複数回答)		人数
第1位	何もしていない	61.4%
第2位	ドライブレコーダーを付けている	33.1%
第3位	何をされても6秒待つようにしている	5.5%
第4位	対策用のステッカーを付けている	3.6%
第5位	その他	3.1%
第6位	大切な人の写真を見えるところにおいている	1.2%

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ

調査結果②：

あおり運転被害者が昨年比 7.1%も増加しているが、その対策をしている人は半数以下

調査の結果、昨年 2018 年度の 76.0%に比べ、7.1%増の 83.1%もの人が、運転時にあおり運転や急な割り込みなど、周りの車に危険な運転をされたことがあると回答しました。また、「あおり運転をしない／されない対策として、どのようなことをしていますか？」という問いに対し、61.4%もの人が「何もしていない」、33.1%の人が「ドライブレコーダーを付けている」と回答しました。

このことから、大多数の人があおり運転の被害経験があるに関わらず、半数以上があおり運転に対し、何も対策をしていないことが判明しました。

あなたは運転をしていてイライラしたことはありますか？		人数
第1位	ある	90.2%
第2位	ない	9.8%

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ

あおり運転をしている／してしまったと感じることはありますか？		人数
第1位	ない	56.5%
第2位	いわれてみればやってしまっていたかも	32.7%
第3位	たまにある	10.0%
第4位	よくある	0.8%

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ

調査結果③：

運転時にイライラしたことのある人は 90%以上で、その内あおり運転をしていた可能性があるのは約 40%

調査の結果、90.2%もの人が、運転中にイライラした経験があり、その内 43.5%もの人があおり運転をしている、もしくはしてしまった可能性があるという回答しました。

このことから、運転時においてイライラを感じてしまう人の約半数が、あおり運転の加害者になる可能性があることが判明しました。

お問い合わせ：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 広報 PR 事務局(サニーサイドアップ内)
 担当：小池、楠(くす) TEL：03-6894-3200 緊急時：080-7024-5953(小池携帯)
 FAX：03-5413-3050 MAIL：angermanagement@ssu.co.jp
 日本アンガーマネジメント協会広報担当：服部美穂 pr@angermanagement.co.jp 090-1505-7701
※本データ及び内容の引用いただく場合は、広報 PR 事務局までご連絡ください。

あおり運転をしてしまうタイミングは、どのような乗車状況の時が多いですか？		人数
第1位	1人でしているとき	90.3%
第2位	自分の他に1人以上乗車しているとき	9.7%

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ

調査結果④：

あおり運転発生時における 90%以上が、加害者側の車輌に同乗者がおらず、1人で運転している時

調査の結果、「あおり運転をしてしまうタイミングは、どのような乗車状況の時が多いですか？」という問いに対して、「1人でしているとき」という回答が 90.3%と最も高く、「自分の他に1人以上乗車しているとき」という回答は 9.7%のみでした。

このことから、自分の他に乗車している人がいる場合に比べて、1人での運転時の方があおり運転をしてしまう可能性が高まることが判明しました。

【6月6日はアンガーマネジメントの日 記念日の由来】

ニューヨークに本部を置くナショナルアンガーマネジメント協会唯一の日本支部である一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は、理念である「怒りの連鎖を断ち切ろう」という想いを伝えることが目的です。怒りの感情のピークが「6」秒であることと、怒りを日本では「ムカムカする」と表現することもあるため、ム(6)カ ム(6)カの語呂合わせから6月6日に制定しています。

【調査概要】

- サンプル数：420人/ ■ 調査対象者：日本全国の20代～60代男女/ ■ 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査時期：2018年5月9日～5月10日/ ■ 調査内容：「あおり運転と怒りの関係」について単一回答、複数回答にて調査し、分析

《日本アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤俊介の考察》

調査結果①「現代人は“素直で真っ直ぐな怒り”を求めている」の考察

マツコ・デラックスさんが5連覇となりました。5年もの間、「怒りたい著名人」として1位を取り続けるということは並大抵のことではありません。それだけ、突出して怒りたい理由があるということでしょう。2位にランクインしたチョコちゃん、3位のイチローさんを見ると、正論で怒りながらも、どこか愛嬌や可愛らしさ、ユーモアがある、あるいは実績のある人のまっすぐな怒りという点に琴線が触れる人が多いのが現代の特徴なのでしょう。



調査結果②「あおり運転被害者が昨年比7.1%も増加しているが、その対策をしている人は半数以下」の考察

あおり運転などを含むロードレイジという言葉に関して認知度が上がってきているからこそ、被害者が増えたと考えられます。ただし、言葉の認知度は上がっていることは良いことである一方で、まだその危険性、一つ間違えば人の命に関わる犯罪にもなり得るものという深刻さというところまではつながっていないように思えます。社会全体としてロードレイジを許さないという機運が醸成され、不幸な事件が繰り返されないためにも、言葉としてさらにロードレイジの認知度が上がることが期待されます。

調査結果③「運転時にイライラしたことのある人は90%以上で、その内あおり運転をしていた可能性があるのは約40%」の考察

アメリカで言及されるロードレイジは、実際にあおり運転、危険運転という行為だけでなく、車の中で悪態をついたり、相手を罵るような言葉を使ったりという行為まで含まれます。アンケートでは実に4割の人が運転中のイライラからあおり運転をしたと回答していますが、その予備軍を入ると実はほとんどの人に当てはまるくらい多くの人がロードレイジ的な行為をしている可能性があります。

調査結果④「あおり運転発生時における90%以上が、加害者側の車輌に同乗者がおらず、1人で運転している時」の考察

同乗者がいることで、あおり運転の抑止力になるということが裏付けられます。同乗者というのは、家族、友人、知人などが考えられますが、社会とのつながりが意識できることであおり運転などの行為をしなくなると言えます。あおり運転、危険運転などのロードレイジを抑止するためには社会的な簾（たが）をどのように作るか、あるいは作れるかということが課題を解決する大きな緒になると考えられます。

お問い合わせ：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 広報 PR 事務局(サニーサイドアップ内)
担当：小池、楠(くす) TEL：03-6894-3200 緊急時：080-7024-5953(小池携帯)

FAX：03-5413-3050 MAIL：angermanagement@ssu.co.jp

日本アンガーマネジメント協会広報担当:服部美穂 pr@angermanagement.co.jp 090-1505-7701

※本データ及び内容の引用いただく場合は、広報 PR 事務局までご連絡ください。

【アンガーマネジメントとは】

アンガーマネジメントとは、1970 年代にアメリカで開発された、怒りの感情と上手に付き合う（マネジメントする）ための心理トレーニングです。アンガーマネジメントを学ぶことによって、自分自身の怒りを理解し、感情のコントロールをしたり、ポジティブな考えを生み出せ、また周囲との良好な人間関係を成立させることができます。プログラム開発当初は、DV や差別、軽犯罪者に対する矯正プログラムとしてカリフォルニア州を中心に確立され、現在では全米の教育機関や企業でも広く導入され、教育・職場環境の改善、学習・業務パフォーマンスの向上を目的に、長年活用されています。

近年アンガーマネジメントは、日本をはじめ世界でもその重要性を認められ、公的機関や企業、教育現場、医療現場などで導入が始まっています。日本でも、世界最大組織であるナショナルアンガーマネジメント協会（アメリカ）の日本支部として、2011 年 6 月に一般社団法人日本アンガーマネジメント協会を設立させ、文部科学省も重要視する「アンガーマネジメント」を社会に浸透させています。

【一般社団法人日本アンガーマネジメント協会】

法人名 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
代表者 代表理事 安藤俊介
所在地 〒108-0023 東京都港区芝浦 3-14-8 芝浦ワンハンドレッドビル 6 階
TEL 03-6435-2120 URL <http://www.angermanagement.co.jp/>



安藤俊介（あんどうしゅんすけ）

怒りの感情コントロール専門家。怒りの感情と上手に付き合う（マネジメントする）ための心理トレーニング「アンガーマネジメント」の日本の第一人者。

ニューヨークで働いているとき、イライラ、怒りに振り回される自分に苦しんでいたところ、「アンガーマネジメント」に出会う。怒りを理解し、うまくマネジメントする

手法を実践するうちに、自分自身が生まれ変わったことを実感する。世界で 15 人しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルにアメリカ人以外では唯一として登録されている。

【厚生労働省「職場のパワーハラスメント防止対策についての検討会」委員に就任】

2017 年 4 月、厚生労働省は、職場のパワーハラスメント防止対策を強化するための方策の検討を行うため、有識者や労使関係者からなる「職場のパワーハラスメント防止対策についての検討会」の設置を発表し、当会代表理事の安藤も委員に就任した

【メディア出演実績】

TV : NHK「おはよう日本」、日本テレビ「NEWS ZERO」、テレビ東京「ワールドビジネスサテライト」等
新聞 : 朝日新聞、毎日新聞、読売新聞、日本経済新聞、産経新聞、日刊スポーツ、夕刊フジ 等
雑誌 : AERA、PRESIDENT、クーリエジャポン、anan、MORE、BAILA、美的、UOMO、GQ JAPAN、ALBA 等

【アンガーマネジメント導入実績】

企業 : 三井物産株式会社、スカイマーク株式会社、日本交通株式会社、SMBC コンサルティング株式会社 等
教育関連 : 東京都教育委員会、神奈川県教育委員会、奈良県教育委員会、埼玉県立飯能南高校 等
アスリート : 片山晋呉（プロゴルファー）、前園真聖（元プロサッカー選手） 等

【講座概要】（<https://www.angermanagement.co.jp/seminar>）

■ 講座 :

アンガーマネジメント「入門講座」、「ファシリテーター養成講座」、
「キッズインストラクター養成講座」、「叱り方入門講座」、「怒らない体操講座」など

■ 費用 : 3,240 円（税込）～

■ 受講条件 : 講座の種類によって異なる



お問い合わせ : 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 広報 PR 事務局(サニーサイドアップ内)
担当 : 小池、楠(くす) TEL : 03-6894-3200 緊急時 : 080-7024-5953(小池携帯)
FAX : 03-5413-3050 MAIL: angermanagement@ssu.co.jp
日本アンガーマネジメント協会広報担当: 服部美穂 pr@angermanagement.co.jp 090-1505-7701
※本データ及び内容の引用いただく場合は、広報 PR 事務局までご連絡ください。