

職場での“怒り“を科学的にコントロール ハラスメント対策を“ゲーム“で学ぶ新しい企業研修 MBA・医学博士と工学博士が開発した自律神経測定アプリ連動型ボードゲーム『Anger × Anchor』誕生

～産業カウンセラー・ビジネスコーチの渡部卓氏監修。怒りに振り回されない組織づくりを支援～



自律神経を整えながら、怒りへの対処法を体験的に学ぶボードゲーム研修「Anger × Anchor（アンガー×アンカー）」

WINフロンティア株式会社（東京都世田谷区、代表取締役社長兼CEO：板生研一）は、自律神経を整えながら感情や行動を体験的に学ぶ『感情マネジメントゲームシリーズ』を開始し、その第一弾として、怒りのマネジメントをテーマにした教育型ボードゲーム『Anger × Anchor（アンガー×アンカー）』を開発しました。

本シリーズでは今後、「怒り」だけでなく、「不安」「レジリエンス」「集中力」「創造性」など、ビジネスパーソンに求められるさまざまな心理スキルをテーマにしたゲームを順次展開していく予定です。

本ゲームは、ゲーミフィケーション、心理学、行動科学、自律神経研究の知見を融合し、「知識として理解する」だけでなく、「実際の場面で活用できるスキルとして身につける」ことを目的に開発されました。

さらに、産業カウンセラー・ビジネスコーチとして数多くの企業でハラスメント対策・アンガーマネジメント研修を手掛ける渡部卓氏の監修のもと、企業の現場で実践的に活用できる内容へとブラッシュアップされています。

また、自律神経測定アプリ「COCOLOLO」と連動し、プレイヤー自身のストレス状態やリラックス状態を可視化。怒りやストレスと身体の状態がどのように関係しているのかを、ゲームを通じて体験的に学べる設計としています。

2026年10月に施行されるカスタマーハラスメント防止措置の義務化など、企業を取り巻く環境が大きく変化する中、本ゲームはハラスメント防止や感情マネジメントに関する教育・研修を支援する新たな体験型学習ツールとして、2026年8月1日より企業向け提供および一般販売を開始いたします。

本プロダクトが提供する3つの価値



さまざまな「イラッ」とする場面と対処法をカードで疑似体験。楽しみながら、自分に合った感情との付き合い方を探ります。

1. 【カスハラ防止措置の義務化への対応を支援】

2026年10月1日から、すべての事業主にカスタマーハラスメントを防止するための措置が義務付けられます。

本ゲームでは、顧客や取引先からの理不尽な要求や強い言動に直面した際に、自分の感情を整えながら対応する方法を疑似体験できます。企業におけるハラスメント対策教育・研修の一環として、従業員一人ひとりの感情マネジメント力や対応力の向上を支援する学習ツールです。

2. 【心理学・行動科学と産業カウンセリングに基づくアプローチ】

心理学・行動科学の研究知見に基づく5つの感情コントロールスキルをゲームに実装。さらに、産業カウンセラー・ビジネスコーチの渡部卓氏の監修のもと、企業の現場で実践しやすい内容へとブラッシュアップしました。

また、自律神経研究の知見も取り入れることで、感情と身体関係を体験的に学べる設計としています。

3. 【デジタル×アナログの融合】

自律神経測定アプリ「COCOLOLO」と連動し、自分のストレス状態やリラックス度合いを可視化。その測定結果がゲームにも反映される、デジタルとアナログを融合した設計です。

自分では気づきにくい身体の状態を確認しながらゲームを進めることで、感情と身体の間をつなぐを実感しやすくしています。

なぜ今、職場の「怒り」のマネジメントが必要なのか？



- ☒ 管理職が感情的になりやすい
- ☒ 指導とハラスメントの境界が難しい
- ☒ 心理的安全性が低い

- ☒ ストレスで職場の空気が悪い
- ☒ 健康経営を推進したい
- ☒ 研修をしても行動が変わらない

ハラスメントの多くは…

『悪意』ではなく『感情の暴走』から起きる

-  つい強く言ってしまった
-  イラッとして否定してしまった
-  余裕がなくなり感情的になった



≧ 多くの問題は、知識不足ではなく **感情を扱うスキル不足**です。 ≦

職場のハラスメントや人間関係の問題。その背景には、知識だけでは対処しにくい「感情の暴走」があります。

職場におけるストレスや人間関係のトラブルには、感情のコントロールが深く関係しています。特に「怒り」の感情は、衝動的な言動や意思決定のミス、職場のコミュニケーション悪化につながる場合があります。

これまでは「個人の性格の問題」として片付けられることもありましたが、現在では、感情を適切に扱う力は、ビジネスパーソンに求められるマネジメントスキルの一つとなっています。

加えて、2026年10月1日からは改正労働施策総合推進法に基づき、カスタマーハラスメントを防止するための雇用管理上必要な措置を講じることが、すべての事業主に義務付けられます。

これにより企業には、社内の人間関係だけでなく、顧客や取引先からの理不尽な要求や強い言動にさらされる従業員を、どのように守るかという課題への対応が求められます。

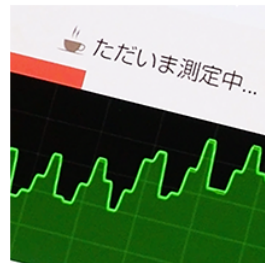
また、スマートフォンやSNSの普及により、カスハラへの対応中に従業員側が感情的になった場合、その様子が撮影・拡散され、企業の信用に影響を及ぼすおそれもあります。

従業員一人ひとりが感情を適切に扱う力を身につけることは、ハラスメントの防止だけでなく、職場のコミュニケーションや組織のリスク管理を考えるうえでも、見過ごせない課題となっています。

しかし、従来のアンガーマネジメント研修は、書籍や講義による「座学」が中心であり、「頭では理解していても、いざイラっとする場面に直面すると実践できない」という課題がありました。

そこで当社は、法改正や企業を取り巻く環境の変化に対応するためには、ゲームという安全な環境でさまざまな場面を疑似体験し、感情への対処法を繰り返し試すことが重要であるという考えのもと、本プロジェクトを立ち上げました。

ゲームの特徴とメカニズム



カードによる感情マネジメント体験と自律神経測定を組み合わせた、Anger × Anchor独自のゲームメカニズム

① ビジネスパーソンの日常をリアルに再現した「イラっと発生カード」

ゲーム内には、「満員電車」「会議での発言」「リモートワーク中のすれ違い」「会社の飲み会」など、誰もが思わず身に覚えのあるシーンが多数登場します。

プレイヤーはこれらの状況に直面しながら、怒りやストレスに対してどのように対処するかを、ゲームの中で疑似体験します。

② 心理学・行動科学の知見を取り入れた5つの実践的スキル

ゲームを有利に進める鍵として、心理学や行動科学の知見を取り入れた以下の対処スキルがカードとして登場します。

- ・深呼吸（腹式呼吸）：呼吸を整え、気持ちを落ち着かせるためのアプローチ
- ・認知的再評価：物事の捉え方を変え、ストレスを軽減する技術
- ・感情ラベリング：自分の感情を言語化し、客観視する手法
- ・マインドフルネス：今この瞬間に意識を向け、冷静さを取り戻す方法
- ・視点取得：相手の立場や背景を想像し、受け止め方の幅を広げる思考法

③ 自律神経を「見える化」するCOCOLOLOとの連動

WINフロンティア株式会社が開発した自律神経測定アプリ「COCOLOLO」を活用し、ゲーム中のプレイヤーの自律神経状態やリラックス度などを測定します。

COCOLOLOでは、順天堂大学医学部・小林弘幸特任教授らとの共同研究を通じて、自律神経測定技術の検証や応用に取り組んできました。

本ゲームでは、測定結果が「自律神経ポイント」に反映されるため、プレイヤーは自身の身体状態が感情や行動に与える影響を、体験的に学ぶことができます。

想定される活用シーン（企業・教育機関向け）

ゲーム形式による疑似体験を取り入れることで、講義や書籍による座学を補完し、参加者同士が感情への対処法を話し合う機会をつくります。

- ・企業研修：アンガーマネジメント研修、カスハラ対策研修、ハラスメント防止研修、新任管理職・リーダーシップ研修
- ・産業保健：メンタルヘルスケア教育、ウェルビーイング推進活動
- ・教育機関：大学における心理学、経営学、ビジネスコミュニケーションの授業

今後の展開

『Anger × Anchor』は、自律神経を整えながら感情や行動を学ぶ「感情マネジメントゲームシリーズ」の第一弾です。

WINフロンティアでは今後、自律神経測定アプリ「COCOLOLO」と連携しながら、心と身体の状態を「知る」だけでなく、ゲームを通じて対処法を「体験し、身につける」教育プログラムとして、「Anchorシリーズ」を継続的に開発してまいります。

第1弾となる「Anger × Anchor（アンガー×アンカー）」に続き、今後は、

- **Burnout × Anchor** — バーンアウト・疲労への対処
- **Stress × Anchor** — ストレスへの対処
- **Sleepless × Anchor** — 睡眠の問題への対処

など、働く人が直面するさまざまな心身の課題をテーマに、シリーズ展開を予定しています。

各テーマでは、それぞれの領域を専門とする研究者・専門家との連携・監修のもと、**科学的知見 ×ゲーミフィケーション ×自律神経データ**を組み合わせ、新しい体験型教育プログラムの開発を目指します。

私たちは、自律神経という身体の見点から感情と行動を理解し、楽しみながら学べる新しい人材育成プラットフォームの構築を目指しています。

開発チームについて

本ゲームは、WINフロンティア株式会社代表取締役社長兼CEOであり、MBA・医学博士でもある板生研一と、同社取締役で工学博士の駒澤真人を中心に開発されました。

板生はこれまで、自律神経、ストレス、創造性、ウェルビーイング、ゲーミフィケーションに関する研究および事業開発に取り組んできました。

一方、駒澤は生体データ解析やアプリケーション開発に携わり、自律神経測定アプリ「COCOLOLO」の開発にも深く関与してきました。

さらに、産業カウンセラー・ビジネスコーチとして、企業のハラスメント対策、アンガーマネジメント、管理職育成を専門に、長年にわたり企業研修・講演・人材育成に携わってきた渡部卓氏が監修に加わることで、研究知見だけでなく、実際の企業研修や職場の課題を踏まえた内容へと磨き上げられています。

本ゲームは、医学、心理学、行動科学、工学、ゲーミフィケーション、産業カウンセリングという複数の専門領域の知見を取り入れ、「感情マネジメントを体験的に学ぶ」ことを目指して開発されました。

開発者コメント



【板生 研一】
MBA・医学博士
ヒューマン・クリエイティビティ研究会代表
WINフロンティア株式会社 代表取締役社長兼CEO

怒りは悪い感情ではありません。問題なのは、怒りに振り回されてしまうことです。私たちは日々の生活や仕事の中で、多くのストレスや不快な出来事に直面します。しかし、その瞬間に必要なのは我慢ではなく、自分自身を整えるスキルです。

『Anger × Anchor』は、心理学・行動科学・自律神経研究の知見をもとに、感情マネジメントを“体験”として学べるよう設計しました。

私たちは今後も、自律神経研究と行動科学、そしてゲーミフィケーションを融合し、怒りだけでなく、不安やレジリエンス、創造性など、ビジネスパーソンに必要な心理スキルを楽しみながら学べる教育ゲームを開発していきます。

「身体を整えることで、心と行動が変わる。」

そんな新しい学びを社会に広げていきたいと考えています。



【駒澤 真人】

工学博士

ヒューマン・クリエイティビティ研究会副代表、人間情報学会理事

WINフロンティア株式会社 取締役

私たちは長年、自律神経の状態を可視化する技術開発に取り組んできました。しかし、データを見せるだけでは人の行動は変わりません。

重要なのは、そのデータをどのように理解し、日常行動につなげるかです。『Anger × Anchor』は、自律神経データとゲーム体験を結びつけることで、これまでにない学びの形を実現しました。

楽しみながら感情と身体を理解できる教育ツールとして、多くの方に活用していただければ幸いです。

監修者コメント



【渡部 卓氏】

産業カウンセラー／ビジネスコーチ

企業のハラスメント対策、アンガーマネジメント、管理職育成を専門に、長年にわたり企業研修・講演・人材育成に携わる。

長年、企業のハラスメント防止研修に携わる中で、「頭ではわかっているけど、その場になるとできない」という声を数多く聞いてきました。

本ゲームの価値は、そのとっさの場面を安全に何度も体験できることにあります。

身体の状態が数値で見えることで、自分の感情を客観的に受け止めやすくなる点にも可能性を感じています。

心理的安全性が企業経営の重要なテーマとなる中で、安心して働ける職場づくりの一助となることを期待しています。

商品（ゲーム）概要

- ・タイトル：Anger × Anchor（アンガー×アンカー）—自律神経を整え、感情をマネジメントするゲーム—
- ・プレイ人数：3～4人
- ・プレイ時間：約30～60分
- ・対象年齢：10歳以上
- ・主な内容物：イラッと発生カード（40枚）、反応カード（アンカー／怒り爆発、56枚）、ウェルビーイングカード（16枚）、自律神経カード（16枚）、聖なる錨（8枚）、アンカーポイント（70枚）、ゲームボード、サイコロ等
- ・連携アプリ：自律神経測定アプリ「COCOLOLO」
- ・販売開始日：2026年8月19日（法人向け）
- ・サービス価格：要相談
- ・詳細URL：<https://anger-anchor.winfrontier.com>

※企業向けの複数セット導入や、講師派遣による社内研修プログラム化についても、お気軽にご相談ください。

企画・開発：

WINフロンティア株式会社
MBA・医学博士 板生研一
工学博士 駒澤真人

監修：

産業カウンセラー・ビジネスコーチ 渡部 卓

本件に関するお問い合わせ先

WINフロンティア株式会社
広報窓口
Email：info@winfrontier.com
URL：<https://www.winfrontier.com>