

# アンガーマネジメント研修

## 1. 研修の目的

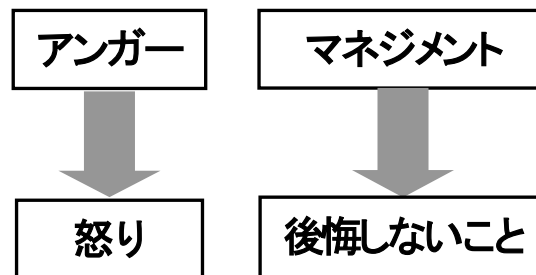
近年、ストレスの多い社会生活の中でクレーマーやマナーを無視する人々の増加などから、「怒り」を感じる事が増えてきているように感じます。そのような状況の中で、誰しもついかってなって怒ってしまったり、イライラを募らせ、怒ってしまった後に自分を責めて後悔した経験があるのではないのでしょうか。

1970年代に、アメリカで怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングとして開発された「アンガーマネジメント」について、上手な怒りの扱い方を学ぶことを目標とします。

対象者：全職員

## 2. 研修の全体像、特徴など

### アンガーマネジメントとは



### アンガーマネジメントができるようになると

後悔しない	怒る必要のあることは上手に怒れ、 怒る必要のないことは怒らなくなる
上手に表現できる	他人を傷つけず、自分を傷つけず、モノを壊さず 上手に怒っていることが表現できる

### アンガーマネジメント診断



自分の怒りの傾向、特徴を理解することができ

怒りに振り舞わされず物事に対処できるようになる

### 3. 研修内容

	内 容	詳細、得たい成果
9:00	<b>1. アンガーマネジメントとは？</b> ～歴史的背景、発展の経過～	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アンガーマネジメントがどのような理由で作られたかについての歴史的な背景を解説します。</li> <li>● アンガーマネジメントが実際に活用されている事例と、アンガーマネジメントができることのようなメリットがあるかについて伝えます。</li> </ul>
12:00	<b>2. アンガーマネジメント入門講座</b> ～日本アンガーマネジメント協会の入門講座の講義～ <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3つの暗号の理解 6秒ルール、三重丸、分かれ道</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日本マネジメント協会のファシリテーターとして、アンガーマネジメント入門講座の内容を、パワーポイントを使い、わかりやすく正確にお伝えします。</li> <li>● 怒りのメカニズムの理解、思考のコントロール、行動のコントロールを学び、怒りの連鎖を断ち切る方法を学んで頂きます。</li> </ul>
13:00	<b>3. アサーティブコミュニケーションについて知る</b> ～コミュニケーションには3つのタイプがある～ <ul style="list-style-type: none"> <li>● アサーティブ タイプ</li> <li>● アグレッシブ タイプ</li> <li>● ノンアサーティブ タイプ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アンガーマネジメントを理解したうえで、一人ひとりが自分を大切に思えること、自分の権利も相手の権利も尊重できること、多様な価値観の人々と対等な関係を築けることなど、アサーティブなコミュニケーションについて理解を深めて頂きます。</li> </ul>
	<b>4. 怒らない伝え方、叱り方</b> ～人間関係が壊れない伝え方、 相手を怒らせずに意見をいう方法～	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 叱るということは相手の成長を願い、望ましい行動をしてもらうための動機づけです。</li> <li>● 怒りの感情を理解し、「叱る目的」を明確にし、相手が理解できるように叱ることが大切です。してはいけない叱り方と上手に叱るためのポイントをお伝えし、具体的な場面での叱り方の事例を紹介します。</li> </ul>
16:30	<b>5. 自分の感情をコントロールするために</b> ～アンガーマネジメント診断～	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 最後に、自分の怒りがどのような形で表れやすいのか、怒りのスイッチがどこにあるのかを明らかにして、怒りの傾向、特徴を理解するために、アンガーマネジメント診断を受けて頂きます。</li> <li>● 診断結果を6つのタイプに分けて解説し、今後の怒りのコントロールに役立てて頂きます。</li> </ul>