

パワーハラスメント防止のためのアンガーマネジメント研修

対象者：中堅職員～管理監督者

1. 研修の目的

昨今、職場でのパワーハラスメントが大きな社会問題になってきている現状を踏まえ、パワーハラスメントとは何かを理解し、良好な人間関係を構築して安全・安心な職場環境で仕事に集中するための手段として、アンガーマネジメントを学びます。怒りの感情をコントロールする技術、怒りの連鎖を断ち切る方法をパワハラ防止に活用することを目的とします。

2. 研修の全体像、特徴

【1. パワーハラスメント】

パワハラが生まれる原因や傾向の分析、指導とパワハラの違いなど、パワハラの現状を知る。

【2. アンガーマネジメント】

怒りのメカニズムを理解し、衝動・思考・行動3つの暗号により、怒りをコントロールする方法を習得する。

【3. パワハラ防止のために】

パワハラ防止のためのアドバイス、具体的な事例を使った事例研究。応用できるテクニックの紹介。

その結果

1. パワハラが相手の尊厳を傷つけ、職場環境を悪化させるものであることが認識できる。
2. 怒りで後悔することがなくなり、怒りの連鎖を断ち切ることができるようになる。
3. アンガーマネジメントの技術を活用することで、パワハラを防止する助けになる。

3. 研修内容

時間	概要	詳細、得たい成果
9:00	1. 研修の目的と全体像 【講師解説】	<ul style="list-style-type: none"> ● パワハラは職場の人間関係のストレスの大きな原因であり、より働きやすい職場環境を作るためにパワハラについての理解を深め、アンガーマネジメントを通して怒りの感情と上手に付き合う方法を学び、パワハラ防止に役立つための研修として取り組んでもらう。
12:00	2. パワハラとは 【講義・グループ討議】 <ol style="list-style-type: none"> 1) パワハラとは、パワハラが生まれる原因 2) 指導とパワハラの違い 3) 自治体におけるパワハラの特色 4) パワハラのない職場環境を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> ● パワハラとは具体的にどういう状態を言うのか、グループ討議・発表してもらい、講師からのコメントで定義を伝える。 ● 本人は指導しているつもりでも、受け手はパワハラと捉えていることに、参考データを提示することで気づいてもらう。 ● 自治体におけるパワハラは一般企業とは違った特徴があることを認識してもらう。 ● パワハラ防止対策の今後の展望を解説し、怒りの感情と上手に付き合うためのアンガーマネジメントを身につける必要性を伝えて次の講義に繋げる。
13:00	3. アンガーマネジメントによる感情のコントロール 【講義・グループ討議・個人ワーク】 <ol style="list-style-type: none"> 1) 怒りの感情とは、怒ることのメリット、デメリット 2) 暗号①衝動のコントロール 3) 暗号②思考のコントロール 4) 暗号③行動のコントロール 	<ul style="list-style-type: none"> ● まず怒りのメカニズムを理解してから、3つの暗号に従って怒りと上手に付き合う方法を身につけていく。 ● ①衝動のコントロールでは、怒りの気持ちを冷静にとらえるテクニックを伝える。 ● ②思考のコントロールでは受け止めた怒りをどう意味づけるかについて伝える。 ● ③行動のコントロールでは、怒る時の行動を4つに整理する方法を伝える。3つの暗号を理解し、実践することで怒りの連鎖を断ち切る事が出来ることを学んでもらう。
16:30	4. パワハラ防止のために 【講義・グループ討議】 <ol style="list-style-type: none"> 1) 普段からの人間関係を大事にする 2) 指導者が知っておきたいパワハラ防止のコツ 3) パワハラを受けないためのコツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● パワハラ防止のためのアドバイスを、人間関係の構築の仕方、指導者の立場で防止するためのコツ、自分がパワハラを受けないためのコツの3つのパートに分けて伝える。 ● 具体的な事例でパワハラへの対処の仕方を検証し、それぞれのケースで活用できるアンガーマネジメントのテクニックを紹介し、実践に生かせるようにする。