

# アンガーマネジメント研修 ～基礎編～

対象者:全職員

## 1. 研修の目的

価値観の多様化、教育背景の違い、IT技術の進化等に伴い、現代社会には多種多様な考え方や年代によって異なる「常識」が生まれています。その結果、そこに生きる誰もが日常的に「イライラストレス」を抱えながら生活をしているのが現状です。

この「イライラストレス=怒り」は、公的サービスにおける対応力を損なうだけでなく、職場の人間関係にも大きく影響を与えます。

本研修では、怒りの感情と上手につきあい、業務において最高のパフォーマンスを提供するために、いま日本でも注目を浴びている心理トレーニング法「アンガーマネジメント」を学ぶことで、普段から「イライラストレス」に振り回されない自分をつくと同時に、職場内のコミュニケーション力を高め、組織活性化へと発展させます。

## 2. 研修全体像・特徴

<私たちが現代社会にイライラしやすいのは…>

### 「価値観の多様化」

「雇用形態」「個性」が多様化。個人の価値観が自由に主張される時代となり、自分と意見ややり方の異なる人材が周りにいる

### 「利便性の進化」

便利さに慣れ、今は「効率よく」「出来て当たり前」の時代に…  
すぐ出来ない、すぐ答えが出せないという結果は受け入れがたい。

### 「忙しさが増えている」

少ない人数で多くの仕事をこなす生産性が求められる→仕事が増え心に余裕がない  
→コミュニケーションの低下→ストレス(イライラ)が発生しやすい

<POINT> 怒りは「わたし達人間が誰ももっている自然な感情(=喜怒哀楽)の一つ

⇒日常生活において「イライラ」を感じない人はいない上、「イライラ」をなくすことも不可能

だからこそ、「イライラ=怒りの感情」に振り回されない自分や組織をつくるためにも、「アンガーマネジメント(怒りの感情)」を「マネジメント(上手にコントロールし、怒りで後悔しない 自分をつくること)」が非常に大切です。

そのために、怒りがわくメカニズムなどを学ぶと同時に、以下の事を様々なトレーニング法を通じて身につけます。

- 1) 普段から怒りにくい自分をつくる
- 2) いざ怒ってしまった時の対処方法

### 3. 研修内容

	内 容
<p>9:00</p> <p>12:00</p>	<p><b>1. イライラストレスとは</b> 【講義・個人ワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 何故私たちはイライラするのか？</li> <li>2) ストレスと「やる気」の関係性 ～ストレスは「スパイス」と認識する～</li> <li>3) あなたのストレス度は？ ～自己チェック～</li> <li>4) 組織におけるイライラストレスと生産性の関係</li> </ol> <p><b>2. アンガーマネジメントとは？</b> 【講義・個人ワーク・ペアワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 怒ること/怒らないことのメリット・デメリット</li> <li>2) 自身の怒りに目をむけてみよう</li> <li>3) アンガーマネジメントの定義と歴史的背景</li> <li>4) 問題となる4つの怒り方</li> </ol> <p><b>3. あなたは何にイライラしやすいのか？</b> 【講義・個人ワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 自分は何に怒りを感じやすいのか？</li> <li>2) 怒りが生まれるメカニズム</li> </ol>
<p>13:00</p> <p>16:30</p>	<p><b>4. アンガーマネジメントテクニック</b> 【講義・個人ワーク・ペアワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 普段から怒りにくい自分を作る</li> <li>2) いざ怒ってしまった時の3つの対処法             <ol style="list-style-type: none"> <li>① 衝動のコントロール                 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 怒った時に絶対してはいけないことは？</li> <li>■ 6秒ルール</li> <li>■ 6秒をやり過ごすためのアンガーマネジメントテクニック</li> </ul> </li> <li>② 思考のコントロール                 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 私たちを怒らせているものの正体</li> <li>■ 3重丸で考える</li> <li>■ 「べき」の境界線</li> </ul> </li> <li>③ 行動のコントロール                 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自分力で変えられるのか？変えられないのか？</li> <li>■ 分かれ道で考える</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> <p><b>5. アンガーマネジメントでチームビルディング</b> 【講義・グループワーク】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 境界線ワークで価値観のちがいを認識しよう</li> <li>2) アンガーマネジメントを職場づくりに活かすには</li> </ol> <p><b>6. 総括</b> 【講義・グループワーク】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 本研修のまとめと質疑応答</li> </ul>