

アンガーマネジメント講座

イライラ・怒りとの上手なつきあい方 ～基礎編～

(一社)日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメント
トレーニングプロフェッショナル®

【講師】石井 真奈 さん(まなのき 代表)

報告

令和3年6月2日(水)、講師に石井 真奈さんをお迎えし、「アンガーマネジメント講座 イライラ・怒りとの上手なつきあい方 ～基礎編～」を開催しました。5年目となる今回は、コムズでのアンガーマネジメント講座を初めて受講する方を対象に主に家庭内における怒りのコントロールの仕方

について講義していただきました。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、zoomを使用したオンライン講座として開催しました。職員研修としてご参加があったり、新型コロナウイルスへの感染予防ということでご高齢の方も参加しやすかったりと、オンライン開催ならではのメリットがあったと思います。当日はワークシートを使用した簡易的なワークショップやzoomの投票機能を使った意見交換を行い、それぞれの意見の出し合いはチャットで行われました。講座は終始和気あいあいとした雰囲気で開催し、参加者同士の交流も行われ、大変好評の講座となりました。

内容について
一部ご紹介し
ます。

アンガー

怒り

マネジメント

後悔しないこと

◎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いようになること
×怒らないこと

問題となる4つの怒り

強度が高い→小さなことでも激昂する、一度怒ると非常に強く怒る。
持続性がある→根に持つ、思い出し怒りをする。
頻度が高い→しょっちゅうイライラする、カチンとくることが多い。
攻撃性がある→人を傷つける、自分を傷つける、モノを壊す。

私たちを怒らせるものの正体

理想 —ギャップ— 現実

「 」はこうあるべき

衝動のコントロール(6秒)

怒り

理性

6秒

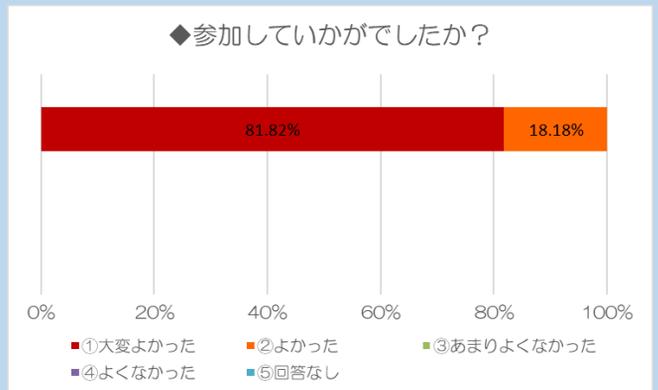
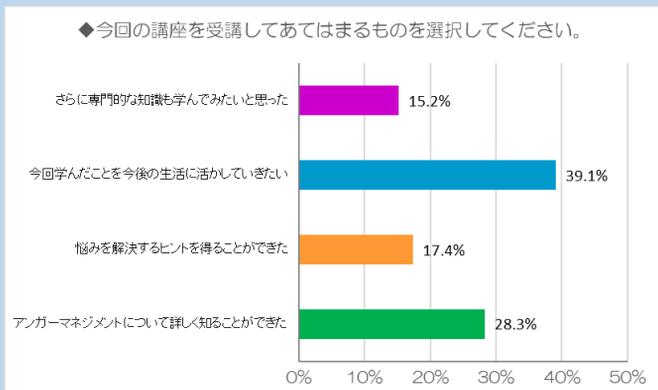
講座の様子



アンケートより

様々なご感想・ご意見をいただきました！

- ★自分がすぐに怒りやすい方だと思い、悩んでいました。怒ってはいけない！ではなく、こういう考え方をしてもらいたいんだ、という事が分かって、少し気が楽にもなったし、今後活かしたいなと思いました。(20代女性)
- ★会場に行かなくても、先生の顔も見れて、話が伝わりやすかったです。どこからでも参加出来るので、もっとオンラインでの研修会が増えればいいなと思いました。(20代女性)
- ★とても参考になりわかりやすく 早速実践したいです。大したことではないイライラをなくしたらさらに楽しく生活できると思いました。(40代女性)
- ★説明が丁寧で、時々復習の時間もあったので、大事なことが落とし込めたように思います。これからの生活にぜひ生かしたいです。実験するような気持ちで楽しみながらできたら良いな、と思います。ありがとうございました。(50代女性)
- ★プレゼンテーション資料だけではない、経験や知識を紹介、指導していただけて良かったです。質の高い入門講座でした。先生のおっしゃっていた21日間アンガーマネジメントを実践してみようと思います。(60代男性)



皆さまから頂きましたご意見・ご感想は、今後のコムズ事業に反映させていただきます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。