

『アンガーマネジメントを活用した人材育成』 研修会実施報告

日時 : 令和5年5月20日(土) 8:30~17:15

対象者 : ラダーⅢ~Ⅳ 係長

参加者数 : 24名

目的 : 自己を知り、互いを尊重しながら指導方法を学ぶことができる

＜講師の紹介＞

日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター

光前 麻由美 先生



＜内容＞



講義やグループワークを通して怒りのメカニズムやアンガーマネジメントの理論と技術、叱り方などについて講義をしていただきました。

怒りは、人間にとって自然な感情であり、怒りのない人間はおらず、無くすこともできません。私たちが怒りを感じるのは、「〇〇はこうあるべき」という自分自身の理想や価値観が裏切られた時です。怒りの原因は自分自身の思考や認識によるものとまず気付くことが大切と学びました。また、「叱る」とは、自分から相手への行動や意識についての

リクエストが主たる目的であり、自身の気持ちを主張すると趣旨がずれる可能性があります。上手な叱り方とは、叱る基準やリクエストが明確であること、その表現方法が適切であることが求められると学びました。

アンガーマネジメントは怒らないことではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようにすることを目的としています。そして、その理論やテクニックは学びと反復により習得することができます。本研修の対象者は指導的立場を担っている係長なので、今回の学びを意識した関わりを各部署で発揮していただきたいと思います。