

## アンガーマネジメント公開講座申込書 申込期限：各講座開催日の3日前まで

アンガーマネジメント講座のご案内：(公財) 広島県男女共同参画財団

5月9日から中国新聞に連載の  
今注目のアンガーマネジメントです

# 怒りに振り回されない自分に アンガーマネジメントのすすめ

参加希望講座		第1希望日	第2希望日
<input type="checkbox"/>	アンガーマネジメント入門講座	月 日	月 日
<input type="checkbox"/>	アンガーマネジメント診断講座	月 日	月 日
<input type="checkbox"/>	アンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座	月 日	月 日
<input type="checkbox"/>	女性のためのアンガーマネジメント	月 日	月 日
<input type="checkbox"/>	管理職のためのアンガーマネジメント	月 日	月 日
<input type="checkbox"/>	子育てのためのアンガーマネジメント	月 日	月 日
<input type="checkbox"/>	ハラスメント防止のためのアンガーマネジメント	月 日	月 日
(フリガナ) お名前	年代	～20代・30代・40代・50代・60代以上 <small>○印をつけてください</small>	
ご住所	〒 -		
電話番号	( ) -	E-mail	
”怒り”で困っていることはどんなことですか？			

※受講決定日をEメールまたは電話でご連絡いたします

※ご記入いただいた個人情報はこの講座の連絡以外で利用することはありません。

## アンガーマネジメント出前研修についてのご依頼

ご依頼元企業・団体様 名称	
ご担当部署及びご担当者様のお名前	
所在地	
〒 -	
電話番号	E-mail
( ) -	
ご希望の日程、研修時間、研修内容	

当財団HPお申込フォーム、EメールまたはFAXにてお申込みください。

FAXでお申込みの方はこの用紙にご記入の上、そのまま送信してください

送信先FAX番号 → 082-240-5441 (FAX送信後は到着確認のためお電話ください)

【主催・お問合せ・お申込先】公益財団法人広島県男女共同参画財団

〒730-0051 広島市中区大手町一丁目2番1号おりづるタワー10階  
TEL: 082-242-5262 FAX: 082-240-5441 E-mail: essor@essor.or.jp  
ホームページ [エッソル広島](#)  休業日：毎週水曜日・祝日・第3日曜日



### アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒りのメカニズムを学び、解決に向けたテクニックを実践することにより、職場・家庭・子育てなどで、怒りの感情をコントロールできるようになり、生きやすくなります。

怒りはほかの感情と比べると強いエネルギーを持っていますので、怒りの感情に振り回されがちです。このため、つい怒りに任せた言動をして後悔したり、心がかき乱されるような思いをしてしまうことが多いのです。

### 人はなぜ「怒り」に振り回されるのでしょうか？

怒りの原因は「だれか?」「なにが?」・・・いえいえ、怒りの正体は“私は〇〇すべきだと思う”という自分自身の“べき”で「怒り」を選んでいるのです。

そう、あなたを怒らせているのは、あなたの外にあるのではなく“自分自身”の中にあるのです。

### 怒りの感情のコントロールができるようになると

- ☺ 上司・同僚・部下と良好な人間関係が築ける
- ✦ 集中力が上がり、仕事のパフォーマンスが上がる
- ☺ 考え方や生き方がポジティブになる
- ☺ 家族や友人関係でもめごとがなくなる

## “自分の感情と行動は自分で選ぶ”・・・人生にしませんか

### 棚多里美 (たなださとみ) プロフィール

一般社団法人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ファシリテーター  
アンガーマネジメントアドバイザー  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー  
アンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナー

広島に生まれ育ち、広島をこよなく愛している。広島県職員として、児童相談所、女性労働者対策、子育て支援、地域ケア部長、働く女性・子育て支援部長を経て、平成26年から(公財)広島県男女共同参画財団へ。企業や自治体からの依頼により講演や出前研修を年間100件行っている。働く女性・子育て応援をライフワークとしている。核家族で3人の子育てをしながら働き続けてきた中で、“より良く働く、より良く生きる”ためにはアンガーマネジメントの実践が有効であることを実感し、広める活動を行っている。

講師：棚多里美



アンガーマネジメント  
ファシリテーター

定期的に開催!



# アンガーマネジメント公開講座

## ①アンガーマネジメント入門講座 (90分) 受講料: 3,240 円※

アンガーマネジメントの入門講座です。テレビ、雑誌、新聞で話題になっているアンガーマネジメントの入門としての (定員:20人) 基礎テクニックが学べます。

## ②アンガーマネジメント診断講座 (5時間) 受講料: 27,000 円※

怒りの感情の特徴、傾向などを診断することのできるアンガーマネジメント診断 (無料診断、基礎診断、総合診断、子供診断) システムを使えるようになるための講座です。受講後、会員 (別途月額利用料有り) になることで自由にアンガーマネジメント診断システムを利用することができるようになります。

## ③アンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座 (4時間) 受講料: 32,400 円※

アンガーマネジメント入門講座の内容に加え、子供 (5歳~小学校高学年) のためのアンガーマネジメントの13個のワークの進め方、教え方を学んでいただきます。認定後は「アンガーマネジメントキッズインストラクター」として、協会指定のワークブックを用いて、子供たちに感情教育のインストラクターとしてアンガーマネジメントを教えられるようになります。



## ④女性のためのアンガーマネジメント (4時間) 受講料: 5,400 円※

女性にとって活動のシーンは仕事・地域・家庭などさまざま、自分と異なる価値観を持つ人との付き合いが多くあります。“私は〇〇すべきだと思う”と相対する価値観に出会ったとき、怒りの感情が起きやすくなります。また、家庭内ではお互い口に出さなくてもわかってるよねと思いがちです。アンガーマネジメントで感情を上手に伝えるテクニックで、ハッピーな人生にしましょう。



## ⑤管理職のためのアンガーマネジメント (4時間) 受講料: 5,400 円※

管理職の役割として、昨今特にチームで成果を出すための部下育成が求められています。こうした中、部下育成において多くの管理職が最も悩むのが“叱り方”です。適切に叱ることで部下は成長のチャンスをつかむことができます。アンガーマネジメントで適切な叱り方を学び、管理職自身も部下も成長し、組織としての成果を出すことをめざします。



## ⑥子育てのためのアンガーマネジメント (4時間) 受講料: 5,400 円※

「また子どもを怒ってしまった」「何度言ったらわかるの?」など子育て中はイライラすることが次から次へと湧いてきますよね。そして優しくなれない自分を責めたりしていませんか? アンガーマネジメントのテクニックを使って、湧いてくる怒りの感情を整理し、明るい方向に変えるヒントやテクニックによって子育てを楽しみましょう。

## ⑦ハラスメント防止のためのアンガーマネジメント (4時間) 受講料: 5,400 円※

働き方改革と生産性の向上は車の両輪で進められていますが、やり方次第ではパワハラという事態になりかねません。 (定員:30人) 仕事のパフォーマンスを上げるためには感情を抑え込むのではなく、アンガーマネジメントで怒りの感情との上手な付き合い方を学んで、テクニックを身に付けることができればストレスの軽減やパフォーマンス向上につながります。

※全て税込み/人

## アンガーマネジメント公開講座開催スケジュール

開催場所: 全ておりづるタワー 10階エソールひろしま研修室

	アンガーマネジメント入門講座	アンガーマネジメント診断講座	アンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座	女性のためのアンガーマネジメント	管理職のためのアンガーマネジメント	子育てのためのアンガーマネジメント	ハラスメント防止のためのアンガーマネジメント
	90分 13:30~15:00	5時間 10:30~16:30	4時間 13:00~17:00	4時間 13:00~17:00	4時間 13:00~17:00	4時間 13:00~17:00	4時間 13:00~17:00
H30	6月24日(日) 6月30日(土)						
7月	7月7日(土)			7月15日(日)		7月22日(日)	
8月	8月18日(土)				8月31日(金)		
9月	9月22日(土)	9月15日(土)	9月8日(土)				9月21日(金)
10月	10月6日(土)			10月28日(日)	10月26日(金)	10月14日(日)	
11月	11月18日(日)	11月25日(日)					11月16日(金)
12月	12月15日(土)		12月22日(土)		12月14日(金)	12月21日(金)	
H31	1月			1月26日(土)			1月18日(金)
2月	2月9日(土)	2月23日(土)					
3月	3月9日(土)		3月23日(土)				



ご依頼ください!



## アンガーマネジメント出前研修

企業、自治体、子育て・介護など福祉関連事業所、医療機関、学校関係教育機関など、ご要望に応じた出前研修を行っています。

今、政府を挙げて働き方改革が進められていますが、制度改革と並行してアンガーマネジメント研修を実施すると相乗効果が高まります。

研修効果



モチベーションアップ、集中力アップ、自己肯定感アップ、パフォーマンスアップ、良好な人間関係の構築、働きやすい職場環境づくり、適切な部下指導 (ハラスメント防止)

### 短時間研修

90分~120分 2万円~ 交通費別途

アンガーマネジメントのメカニズムの理解と、すぐに使える即効性のあるテクニックを学びます。

### 1日研修

4時間~6時間 5万円~ 交通費別途

自分の感情と向き合い、将来に向けた体質改善も視野に入れたテクニックを学び、実践へと導きます。

※ご予算がある場合はご相談ください