

アンガーマネジメント研修開催報告

開催日時:【第1回】令和5年4月11日(火)17:10～ 場所:リハビリ室 参加人数:29名
【第2回】令和5年4月19日(水)17:10～ リハビリ室 27名
【第3回】令和5年4月27日(木)15:30～ 医 局 30名

講 師:井上 泰世氏(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コンサルタント)

仕事でも、日常生活でも役立つ、自分自身の怒りの感情と上手に付き合っていくためのアンガーマネジメント研修を開催し、合計で90名を超える参加をいただきました。



講義内容(一部要約) 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れ、怒る必要のないことには怒らないようになることである。

最近自分が怒った出来事を思い出して10点満点で点数化したとき、人生最大の怒りを10点とした時に、本当に自分がつけた点数ぐらい怒るほどのことなのか、考えてみる必要がある。自分の怒りを客観視するということ。

人間の瞬間的な怒りは6秒間がピークとされており、頭にきた時に、反射的に感情を爆発させないように、住宅ローンのことを考えると、簡単な計算をしてみると、瞬時に別のことを考える、体を動かすなど自分なりの怒りとの付き合い方を考えておくとよい。

私たちが怒らせるモノの正体は、他人でも出来事でもない。自分自身が持っている、「～はこうあるべき」という価値観である。自分自身の持つ「べき」をしっかりと自覚し上手に付き合うとともに、家族や職場の同僚など、身近な人がどのような「べき」を持っているか把握することも重要である。(以上)

個人的に、明日からすぐに完璧にアンガーマネジメントできるようになる自信は無いですが、何も意識しないのと、少しでも意識することでは全く違うと思いましたので、徐々にアンガーマネジメントが身につくよう、毎日意識して、実践していきたいと思います。(報告:事務部)

アンケート結果

