

令和5年度アンガーマネジメント研修

～怒りの感情に振り回されず、良好な人間関係を維持するために～

実 施 要 項



1 目 的

自他の「怒り」の感情に振り回されず、良好な人間関係を築いて円滑に業務を進める手法として、「アンガーマネジメント」に関心をお持ちではありませんか。

本研修では、福祉現場で起こりやすい「怒り」の感情と自分自身の行動傾向を知り、感情をコントロールする手法を学んでいただきます。

リーダー職員、管理監督者等指導的立場の方においては、より良い職場環境づくりと人材育成のためにも活用いただけるスキルです。

2 主 催

社会福祉法人宮城県社会福祉協議会



3 日 時

令和5年8月4日（金）

＜午前の部＞

午前10時00分から午後0時45分まで（一般職員向け）

＜午後の部＞

午後2時30分から午後5時15分まで（指導的立場の職員向け）

※本研修は2時間45分の研修です。一般職員向けの“午前の部”と、管理・監督者等指導的立場の職員向けの“午後の部”の2回に分けて実施します。該当する方を選びお申し込みください。

4 研修形態

Z o o mミーティングによるオンライン研修

5 受講対象及び定員

＜午前の部＞ 定員45名（先着順）

(1) 県内の社会福祉施設・福祉サービス事業所等に勤務する職員

(2) 県内の市町村社会福祉協議会に勤務する職員

＜午後の部＞ 定員45名（先着順）

(1) 県内の社会福祉施設・福祉サービス事業所等に勤務するリーダー職員・管理監督者

(2) 県内の市町村社会福祉協議会に勤務するリーダー職員・管理監督者

6 申込方法

宮城県社会福祉協議会ホームページ (<http://www.miyagi-sfk.net>) の「研修受付システム」から申し込みをしてください。詳細は別添資料「研修会・講習会申込方法の御案内」を御確認ください。

申込締切 令和5年7月18日（火）午後5時まで

7 受講料振込について

申込締切後、本会研修課から申込者宛てに「受講料振込の御案内」をメールで一斉送信します。メールに添付された案内文と下表を確認の上、本会指定口座へ受講料を振り込んでください。会員種別で金額が異なりますので、お間違えのないよう御注意ください。

※振込期日 令和5年7月27日（木）まで

※振込手数料は、申込者（送金人）負担となります。

種 別	詳 細	金額（1名につき）
一般（非会員）		6,000 円
宮城県社会福祉協議会 会員	①第一種会員 市町村社会福祉協議会の職員	3,000 円
	②第二種会員 社会福祉施設で入会している団体の直属職員	
	③第三種会員 社会福祉関係団体で入会している団体の直属職員	
	④賛助会員 会費を納入していただいている個人又は、団体の職員	

8 オンライン研修受講の流れについて

別紙「アンガーマネジメント研修 当日までの流れ」参照。

- (1) グループワーク等を行いますので1人1台のパソコンで受講してください。カメラやマイクが使用できるよう事前に確認してください。環境音の入りこみやハウリングの防止のため、受講環境の整備やヘッドセット等の御準備をお願いします。
- (2) 本研修ではZ o o mミーティングを使用しますので、事前にアプリケーションをインストールしてください。
- (3) Z o o mミーティングについて、本会での接続テストの実施は予定しておりません。研修会当日は、時間に余裕を持った接続・入室に御協力ください。
- (4) パソコン機器等の操作面についてのお問合せには、対応できませんので御了承ください。

9 その他

- (1) 受講申込後に、欠席又は申込事項に変更がある場合は、速やかに研修受付システムから修正するか、本会研修課までお知らせください。
- (2) 受講申込時に入力いただいた個人情報、当該研修の運営管理の目的にのみ使用します。
なお、氏名・勤務先名・職名を記載した受講者名簿を、受講者間の情報交換を目的として配付しますので御了承ください。差し障りのある場合あらかじめ事務局まで御連絡ください。
- (3) 不測の事態により急遽研修の開催や内容を変更する場合は、宮城県社会福祉協議会のホームページ (<http://www.miyagi-sfk.net/>) に情報を掲載しますので、研修当日まで御確認ください。

10 問合せ先

宮城県社会福祉協議会 人材育成部研修課（担当：大川・高橋）

〒980-0014 仙台市青葉区本町3丁目1-6 宮城県本町第3分庁舎2階

TEL：022-225-8479 FAX：022-797-1203

11 研修内容

講師：Hearty りい〜す仙台（代表）若山 博美 氏

<午前の部> 一般職員向け

時 間	内 容
9：30～	ログイン、入室開始（9：50までに入室してください）
9：55～	オリエンテーション
10：00～12：45	1 怒ることのデメリット・メリット 2 アンガーマネジメントとは 3 怒りとは？ 4 私たちを怒らせるものの正体 5 怒りが生まれるメカニズム 6 アンガーマネジメントの3つのコントロール （1）衝動のコントロール （2）思考のコントロール （3）行動のコントロール 7 アンガーマネジメントテクニック
12：45	終了

<午後の部> 管理監督者等指導的立場の職員向け

時 間	内 容
14：00～	ログイン、入室開始（14：20まで入室してください）
14：25～	オリエンテーション
14：30～17：15	1 叱ること／叱らないことのデメリット・メリット 2 アンガーマネジメントとは 3 怒りとは？ 4 私たちを怒らせるものの正体 5 怒りが生まれるメカニズム 6 アンガーマネジメントの3つのコントロール （1）衝動のコントロール （2）思考のコントロール （3）行動のコントロール 7 上手な叱り方を身につける 8 アンガーマネジメントテクニック
17：15	終了

※研修内容は、当日までに変更の可能性があります。

※講義の進み方により、記載された時間を前後する場合があります。

※講師指示の下、適宜休憩をはさみます。休憩中はカメラをオフにさせていただいて構いません。