

令和7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

本研修では、「自他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」の一つとして、「アンガーマネジメント」について学んでいただきます。

「怒り」の感情が発生するメカニズムや、感情をコントロールする手法を学び、日頃のコミュニケーションに活かしてみませんか。

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、定着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7年12月9日（火）

＜午前の部＞

午前10時から午後12時30分まで（一般職員向け）

＜午後の部＞

午後2時から午後4時30分まで（指導的立場の職員向け）

※本研修は2時間30分の研修です。一般職員向けの“午前の部”と、管理・監督者等の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。該当する部をどちらか選んで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名程度（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名程度（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7年11月18日（火）午後5時まで

7 受講料振込について

11月19日（水）に、申込者宛てに「受講料振込の御案内」をメールで送信します。

メールに添付された案内文と下の表を確認の上、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。

なお、希望者には適格請求書を発行しますので、申込み時に、要・不要を選択してください。

※振込期日 令和7年12月15日（月）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。環境音の入込みやハウリング防止のため、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) 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) 研修受講用のU R L等を記載したメールや資料等は、12月2日（火）発送予定です。

9 その他

- (1) 受講申込後に、欠席又は申込事項に変更が生じた場合は、速やかに研修受付システムから修正するか、本会研修係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は、あらかじめ事務局へ御連絡ください。
- (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 みやぎハートフルセンター
福祉研修センター 研修係（担当：門間、高橋、星）

〒980-0011 仙台市青葉区上杉3-3-1 2階

TEL：022-225-8479 FAX：022-797-1203

1 1 研修内容

講師：文教大学 人間科学部 臨床心理学科
教授 布柴 靖枝 氏

<午前の部> 一般職員向け

時 間	内 容
9 : 3 0 ~	ログイン、入室開始（9 : 5 0 までに入室してください）
9 : 5 5 ~	オリエンテーション
1 0 : 0 0 ~ 1 2 : 3 0	1 シアワセを獲得するために 2 ネガティブ感情との向き合い方 3 アンガーマネジメントとは 4 怒りが生まれるメカニズム 5 アンガーマネジメントのコントロールのためにできること
1 2 : 3 0	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
1 3 : 3 0 ~	ログイン、入室開始（1 3 : 5 0 まで入室してください）
1 3 : 5 5 ~	オリエンテーション
1 4 : 0 0 ~ 1 6 : 3 0	1 VUCA 時代にリーダーに求められるもの 2 ハラスメントの最近の動向 ・対策に取り組む意義 ・パワハラと教育指導の線引きは？ 3 ネガティブ感情（怒り・悲しみ・嫉妬心）との付き合い方 ～アンガーマネジメントとは 4 怒りを上手に表現するために ～アサーティブなコミュニケーションとは 5 良い人間関係を築くために
1 6 : 3 0	終了

※研修内容の詳細は、当日までに変更する場合があります。

※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してください。