

# 「アンガーマネジメント」 セミナー

～ 怒りをコントロールし、適切な指導で人間関係を円滑にする方法を習得 ～

**開催日** 2025年 7月17日(木)  
10月22日(水)  
2026年 1月27日(火)

**開催形態** オンライン  
※Zoomによるセミナーとして  
開催いたします。

**対象** ● 職場の人間関係を改善し、適切な指導や叱り方を学びたい方  
● 感情的な叱責を防ぎ、適切な指導で信頼関係を築きたい方  
● イライラや怒りをコントロールできず、信頼低下や部下指導に不安を感じている方

※このコースはご自身の治療を目的とはしておりません。  
現在、精神科・心療内科等で治療を受けていらっしゃる方は、ご遠慮ください。

**講師** 宮本 剛志 アドット・コミュニケーション株式会社 パートナー講師

## セミナーのねらい

現代の会社員の9割以上がビジネスの場で「怒り」を感じたことがあると言われ※、自身の「怒り」の感情をうまくコントロールできないと、ビジネスに直結した影響が出ることになります。

本セミナーは、①感情に振り回されて正しい判断を欠くことのないよう、「怒り」の発生メカニズムを科学的に理解し、対処法およびテクニックを習得すること、②「怒り」のマネジメントをすることが、良好な対人関係を築き、周囲とのコミュニケーションを円滑にし、チームの生産性向上の一助となることを理解することをねらいとします。

(※一般社団法人日本アンガーマネジメント協会調べ)

## アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカから始まった、怒り・イライラの感情と上手に付き合うための心理教育・トレーニングです。

〈怒る理由〉



## 研修の効果

- 怒りのメカニズムおよび自分の怒りのパターンを認識する。
- 怒りの感情が生まれる原因となる考え方や価値観を把握し、見直すことができる。
- 適切な怒りの表現スキル(効果的な叱り方など)を習得する。
- イラッとしたときやムッとしたときなどの、習慣的な怒りを抑える対処法およびテクニックを習得する。

怒りの元を整理する

変えられる コントロール可能	変えられない コントロール不可能
<b>重要</b> 例) 部下が同じミスを繰り返す <b>重要でない</b> 例) 自分の机の上が書類でいっぱい	<b>重要</b> 例) クレーム電話がかかってくる <b>重要でない</b> 例) 通勤電車が混んでいる

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会より)

## <プログラム>

10:00～17:00 (昼休み 12:00～13:00)

1 日

### ◆ 事前診断のお願い ◆

※受講一週間までにアンガーマネジメントWEB診断をご受診いただきます。

### 1 「アンガーマネジメントとは」

- ～怒ってはいけないということではなく、怒りと上手に付き合うための心理トレーニング
- 「アンガーマネジメントとは」を理解する

### 2 「怒り」を理解する

- 実は理解できていない「怒り」という感情
- 問題となる怒りとは
- ※自身の強度・持続性・頻度・攻撃性は？
- 大きな怒りとなる要因とは

### 3 アンガーマネジメントに取り組もう

- 怒りの記録をつける～そのメリットとは

### 4 衝動のコントロール

- 怒りに任せた衝動的な行動をしないために
- 怒りを数値化する

### 5 思考のコントロール

- 怒る必要のあること、ないことを見極める
- 怒りの元になる「べき」をうまく扱えるようになる
- 価値観に相違ある相手にどう対応するか

### 6 行動のコントロール

- 無駄な怒りに振り回されず、解決志向を元に適切な行動の選択ができる

### 7 アンガーマネジメント診断解説

- 診断テストで自身の怒りの傾向を知る

### 8 良好な関係を築くために

- 叱る目的は何か
- 相手の成長につながる叱り方とは
- 「怒り」を適切に表現するためのポイント
- 言ってはいけないNGワードとは
- 心の中での向き合い方も振り返る

### 9 まとめ

- ～怒りの連鎖を断ち切るために

※内容は、変更される場合があります。また、進行の都合により時間割が変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。

- ◆ 関係部門・関心のある方へご回覧・ご紹介ください。
- ◆ 「参加者の声」は裏面をご参照ください。

# 上司⇄部下への接し方が変わる「アンガーマネジメント」セミナー

## 講師紹介(敬称略)

宮本 剛志

アドット・コミュニケーション株式会社

パートナー講師

企業(パネッセルグループ)にて事業所、相談室等の責任者を経験。  
その後、カウンセラー・研修講師として独立。管理職経験やカウンセリングの事例をもとに、心理的アプローチ(カウンセリングテクニック・アンガーマネジメント)によって、職場の心理的安全性を保ち人も組織も成長できる点を重視した研修を行っている。  
研修・講演は年間約155回、カウンセリングは年間のべ275人。

【著書】『怒る上司のトリセツ』(時事通信社)



## 参加者の声

- グループワークが多く、発言順も最初に決めて頂いたので、多く発言することができ有意義でした。
- 自分の怒りのタイプの診断と怒りの状態の診断は、自分の長所・短所、あるいは他者からの見え方を知る機会になりよかった。講義では怒りが全て悪いことではなく、上手な叱りが大切であることも理解できたので、今後の部下の指導・育成の対応に活かしていきたい。
- アンガーマネジメントについて怒りについてコントロールするものと思っていたが、今回の研修を受けたことで、部下や同僚との接し方についても今後変えていけそうな気がしました。

## お申し込みについて

定員になり次第、申込受付を終了します。お早めにお申し込みください。

1



パソコン(各種検索サイト)からダイレクトで

セミナーID(半角数字) **JMA 100178** で検索

もしくは、<https://school.jma.or.jp/>

※貴社の情報セキュリティ方針等でwebからのお申し込みが難しい方は  
JMAマネジメントスクールまでお電話にてお問い合わせください。

TEL: 03(3434)6271

2



スマートフォン  
タブレットから



## 参加料 (消費税込)

一般社団法人日本能率協会法人会員	62,700円/1名
上記会員外	74,800円/1名

※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。

※法人会員ご入会の有無につきましては、下記HPにてご確認ください。  
<https://www.jma.or.jp/membership/>

※参加申込規定はJMAマネジメントスクールのWebページ(<https://school.jma.or.jp/>)に掲載しておりますのでご確認、ご同意のうえお申し込みください。

## キャンセル・参加日程変更の規定

キャンセルご連絡日	キャンセル料	日程変更手数料 (年度内一回限り)
開催15日前～開催8日前 (開催当日を含まず)	参加料の10%	無 料
開催7日前～前々日 (開催当日を含まず)	参加料の30%	5,500円(税込)
開催前日および当日	参加料の全額	7,700円(税込)

参加日程の変更については、変更後の日程で確実に参加すること、かつ手数料をお支払いいただくことを条件に1回のみ可能といたします。

電話でご確認後、所定のお手続きをお取りください。万が一キャンセルの場合、初回のお申出の日付により上記キャンセル料が発生します。なお変更後の日程のキャンセルの場合も上記キャンセル料を申し受けますのでご了承ください。変更は同一年度内(4月～翌年3月)に限ります。

(注) 変更・キャンセルの場合は必ずJMAマネジメントスクールの問い合わせフォームよりご連絡ください。

## オンライン受講の方法

- オンライン会議ツール「Zoom」で配信します。  
事前に接続テスト(<https://zoom.us/test>)にアクセスいただき、動作をご確認ください。
- 1申込につき1名様がお受講ください。(著作権の観点から1申込で複数の方のご受講はお受けしません)
- ビデオオンでできる環境をご用意ください。イヤホンやヘッドセット、外部スピーカーを使用してお受講をおすすめします。
- お申し込み時、参加される方のメールアドレスを必ず登録してください。
- テキストは事前に配付します。
- 本セミナーの講義資料および配信映像の録画、録音、撮影など複製ならびに二次利用は一切禁止です。
- Zoomにおけるリモート制御ならびにレコーディング機能はホスト側にて停止させていただきます。
- ※お申し込みの前に必ずオンラインLIVEセミナー規約をご確認ください。  
お申し込み完了を以て規約に同意したものといたします。

**参加定員** 30名 ※最少催行人数に満たない場合は延期する場合があります。  
※参加定員の関係でご参加いただけない場合は折り返しご連絡いたします。

## 申込に関するお問い合わせ先 (参加証・請求書・キャンセル・変更などに関する内容)

JMAマネジメントスクール TEL: 03(3434)6271

電話受付時間 月～金曜日9:00～17:00 ただし祝日を除く

E-mail: [seminar@jma.or.jp](mailto:seminar@jma.or.jp) FAX: 03(3434)5505

## プログラム内容に関するお問い合わせ先(企画担当)

一般社団法人日本能率協会 経営・人材革新センター

〒105-8522 東京都港区芝公園3-1-22 TEL: 03(3434)1955(直通)

日本の経営革新

×  
学びと成長



日本能率協会(JMA)は、企業経営の要である「ひと」の力を最大にすることを通じ、新たな経営・組織づくりに貢献します。

社長・役員向けプログラムのほか、次世代経営者・幹部育成のための長期プログラム、役職別の能力開発研修、人事・教育・マーケティング、営業、開発・設計・技術、生産、購買・調達など専門領域のスキルアップ研修など年間2,000本以上の公開型研修を開催しています。また、企業・自治体・学校向け、個別課題解決支援も行っています。

## 会員制度のご案内

一般社団法人日本能率協会は法人を対象とした法人会員制度を設け、セミナー参加料割引をはじめ各種サービスを提供しております。  
是非この機会にご入会をご検討ください。

詳細は  
<https://www.jma.or.jp/membership/>

## JMAが選ばれ続ける4つの理由

1 現場課題に  
合わせた  
プログラム内容

2 実践力のつく  
演習

3 研修結果を  
継続させる仕組み

4 多様な業界、  
業種と交流