

# 「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 ～

## 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、ご連絡ください。

## 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となります。

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つき合うための心理教育・トレーニングです。

〈怒る理由〉



## 開催日時

各回とも 10:00～17:00

2026年 7月23日(木) **オンライン**

10月23日(金) **東京会場**

2027年 1月27日(水) **オンライン**

## 講師

小山内 優里子 氏

アドット・コミュニケーション株式会社 パートナー講師

## 参加料(税込)

法人会員：68,200円/1名

会員外：80,300円/1名

※参加料にはテキスト（資料）費が含まれています。

※昼食の提供はございません。（各自でご用意ください。）

※法人会員ご入会の有無につきましては以下URLにてご確認ください。

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

※お申し込みページ内参加申込規定を確認・同意のうえお申し込みください。

## 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。

## <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けます。

### 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、怒りと上手につ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

ワーク

- 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

ワーク

- 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

ワーク

- 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

ワーク

- 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

ワーク

- 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

ワーク

- 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、進捗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。

申込・  
セミナー詳細は

JMA100178

検索



JMA 経営革新を推進する  
一般社団法人日本能率協会

Email : kaisou@jma.or.jp TEL : 03-3434-1955

◆ 裏面も  
ご覧ください⇒