

令和6年度 アンガーマネジメント基礎研修

～自分の怒りと上手に付き合う技術を学ぶ～

福祉専門職の皆さんは、時には自らの感情を押し殺して的確な対応を求められる、いわゆる「感情労働」と呼ばれる現場での葛藤を感じることが少なくありません。さらにはコロナ禍の中で、皆さんも、福祉サービスの利用者や家族、職場の上司や同僚も、それぞれが不安や心配を抱え、「怒り」に火がつきやすくなっています。このような状況では、福祉サービスの質の低下や、時には虐待やハラスメントにもつながりかねません。

本研修は、このような状況を乗り越え、質の高い福祉サービスを提供し、笑顔で働き続けていただくために、「怒りやイライラの感情と上手に付き合い、コントロールする技術～アンガーマネジメント」について学んでいただくことを目的として開催します。



◆ 主催： 社会福祉法人 奈良県社会福祉協議会

◆ 日程： 令和6年9月26日（木）10：00～16：00

◆ 会場： 奈良県社会福祉総合センター 5階 研修室BC
橿原市大久保町320-11
(近鉄橿原線畝傍御陵前東出口より北東へ徒歩約3分)

◆ 対象者： 社会福祉施設・事業所、社会福祉協議会等の職員

◆ 受講料： 4,320円（税込、テキスト代含む）※後日、受講決定者に送付する振込書にてお支払いください。

※本来、受講料等は7,200円（受講料5,000円＋アンガーマネジメント診断受検料2,200円）の設定ですが、奈良県介護人材確保対策総合支援補助金を活用し、4,320円に減額します。（予定）

※受講料払込後に受講者側の理由によるキャンセルが生じた場合、返金はいたしかねます。

◆ 定員： 40名（先着順。ただし、申込多数の場合、多くの職場から受講いただくため、優先順位2位以下の方の受講をお断りすることがあります。）

◆ 申込方法： 奈良県社会福祉協議会のホームページからお申し込みください。
(<https://nara-shakyo.jp/pages/344/>)



別紙申込書に必要事項を記載の上、郵送でもお申し込みいただけます。
(申込書の様式は本会HPよりダウンロード可能)

◆ 申込期限： 令和6年8月16日（金）必着

※申込締切後、受講決定通知をお送りします。

(8月30日までに受講決定通知が届かない場合は下記までご連絡ください。)

受講要件：アンガーマネジメント診断（総合診断）

・受講者の方全員に、日本アンガーマネジメント協会による「怒り」の感情の傾向を認識するための心理テスト「アンガーマネジメント診断（総合診断）」を受けていただくことが受講要件です。

・受講決定通知に記載するURL（二次元コード）に、指定期日までに各自でアクセスしていただき、インターネット上で質問にご回答いただきます。（回答数：91問 所要時間：10～15分程度）



【問い合わせ・申込先】

社会福祉法人 奈良県社会福祉協議会 福祉人材センター 担当：上田

〒634-0061 橿原市大久保町320-11 奈良県社会福祉総合センター3階

TEL：0744-29-0130 メール：kenshu@nara-shakyo.jp URL：https://nara-shakyo.jp/

<留意事項>

※自然災害など、不測の事態により研修を中止、延期する場合は、研修当日、研修開始時刻の約2時間前に、奈良県社会福祉協議会ホームページに掲載いたします。こちらからご連絡いたしませんので、ご了承ください。

◆プログラム内容

時間	内 容
10:00 ┆ 16:00 ※途中1時間程度の 昼食休憩	<ul style="list-style-type: none">・アンガーマネジメントとは・アンガーマネジメント3つ（衝動、思考、行動）のコントロール・アンガーマネジメント診断（総合診断）の結果について・アンガーマネジメントゲームをしてみましょう・上手な伝え方を学びましょう



※本研修内容のさらなる活用のため、**令和6年11月20日（水）**に
中西講師による「**アンガーマネジメント実践研修**」を実施する予定です。



【 講師プロフィール 】

- ・アンガーマネジメントコンサルタント（日本アンガーマネジメント協会認定）
- ・キャリアコンサルタント（キャリアコンサルティング技能士2級）
- ・CLUE CARD ファシリテーター

中西 弘 典 氏

アンガーマネジメントとの出会いから7年目。

アンガーマネジメントを学び実践することにより、怒りの場面に遭遇したときの対応を自身で判断できるようになりました。価値観・能力は人それぞれが違うことをしっかり理解し、相手の意見・考えを受け止め、自分の考え・リクエストを上手に伝えることができるようになれば、怒りで後悔する回数が減っていきます。自分の怒りの感情をコントロールできることにより、毎日の生活が劇的に変わります。そのきっかけを掴んでいただくよう、アンガーマネジメントを皆さんに丁寧に伝え、少しでもお役に立ちたいと考えています。

【2023年度実績】アンガーマネジメント入門講座、アンガーマネジメントティーンインストラクター養成講座などの開講（年間60本程度）、アンガーマネジメントに関する研修会・公開講座などの開催（年間20本程度）

前年度受講者の声



自分の怒りの傾向を知り、怒りのコントロールの仕方を知れた。（高齢者関係・介護職）

怒らない思考を持つことがアンガーマネジメントと思っていたが、そうではなく、怒り方や伝え方が大事だと学んだ。（高齢者関係・介護職）



怒ることのメリットに新しい発見があった。（障害関係・支援員）

【「研修実施基本方針」「研修受講ルール」をご確認ください】

奈良県福祉人材センターでは、少しでも安心してご受講いただけるよう「研修実施基本方針」・「研修受講ルール」を定めて運営しています。

受講のお申し込みをいただいた時点で、「研修実施基本方針」・「研修ルール」にご同意いただいたものとさせていただきますので、当センターのホームページまたは右の二次元コードより必ずご確認ください。

【研修実施基本方針】 【研修受講ルール】



【研修における感染症拡大防止対策】

当センターでは国の方針に基づき、感染症拡大防止の取り組みを実施いたしますので、ご理解・ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

詳細は当センターホームページまたは右の二次元コードよりご確認ください。

【感染防止対策】



令和6年度 アンガーマネジメント基礎研修 受講申込書

(社福)奈良県社会福祉協議会 事務局長 宛

下記のとおり、標記研修の受講を申込みます。

「研修実施基本方針」・「研修受講ルール」を
確認し、これに同意します。

←チェックを入れてください



法人名 _____
所属名 _____
役職氏名 _____

受講希望者氏名	(フリガナ)	生年月日	S・H 年 月 日生	同一所属内での優先順位(※)	番目 人中
		性別	男 ・ 女		
勤務先名称	機関(施設等)の種別 (該当するものに○をつけてください)				
勤務先所在地	TEL: () () FAX: () () 連絡ご担当者: _____ ・ 本人 ※担当が決まっていない場合は、「本人」に○印をつけてください。				
現在の職種	介護職 ・ 相談職 ・ 支援員 ・ 管理職 その他()	現職場での経験	年 ヶ月		
		福祉職経験(通算)	年 ヶ月		
保有資格 (該当するものに○印をつけてください)	ア. 介護福祉士 イ. 社会福祉士 ウ. 精神保健福祉士 エ. 社会福祉主事任用資格 オ. 介護職員初任者研修修了(旧訪問介護員養成研修1級～3級及び旧介護職員基礎研修を含む) カ. 介護職員実務者研修修了 キ. 介護支援専門員 ク. 保育士 ケ. 看護師 ・ 准看護師 コ. その他() サ. 保有資格なし				

◆◇受講希望者本人が、簡潔にご記入ください。(必須)◇◆

この研修で学びたい事	
------------	--

※同一所属内で複数の受講希望者がいる場合は、本申込書を複写してお申込みください。
その場合、所属内での優先順位を記入してください。(例:2人中1番目)

【個人情報の取り扱い】

受講申込書に記載いただいた個人情報は、当該研修に関する通知等の送付及び研修実施に関する連絡以外には一切、使用いたしません。

【 郵 送 】

〒634-0061
橿原市大久保町 320 番地 11
奈良県社会福祉総合センター3階
社会福祉法人 奈良県社会福祉協議会 福祉人材センター 行

ホームページからも
お申し込みいただけます

(<http://nara-shakyo.jp/pages/344/>)



【申込期限:8月16日(金)】