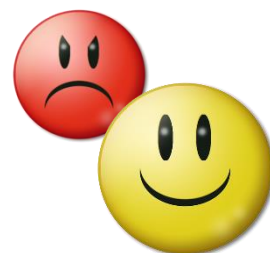


令和7年度 アンガーマネジメント基礎研修

～自分の怒りと上手に付き合うスキルを学ぶ～

福祉専門職の皆様現場では、感情を巧みにコントロールしながら対応する力が求められ、ご自身の中で葛藤を抱かれています。特に、コロナ禍の影響で、利用者の方々やそのご家族、さらに職場の同僚や上司との関係において、誰もが不安を抱え、「怒り」が増幅しやすい状況にあります。このような環境下では、サービスの質が低下するだけでなく、深刻な事態へと発展する可能性も否定できません。そこで、皆様が自信を持って質の高いサービスを提供し続けることができるよう、「アンガーマネジメント」を学ぶ研修を開催します。この研修では、怒りの感情と上手に付き合い、良好なコミュニケーションと人間関係を築くための具体的なスキルを習得していただきます。



◆ 主 催： 社会福祉法人 奈良県社会福祉協議会

◆ 日 程： 令和7年9月8日（月）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7年7月25日（金）必着

※申込締切後、受講決定通知をお送りします。

(8月8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：0744-26-0225 メール：kenshu@nara-shakyo.jp URL：<https://nara-shakyo.jp/>

◆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	・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）のコントロールについて ・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10を学びましょう



※本研修内容のさらなる活用のため、令和7年10月31日（金）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8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。

【2024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15本程度）



前年度受講者の声



アンガーマネジメント診断やアンガーマネジメントゲーム等、楽しみながら自分自身を理解することができた。（高齢者関係・支援員）

自分の怒りのタイプ診断をしてもらい、納得できた。「怒りで後悔ないようにしよう」に共感した。（高齢者関係・介護職）



アンガーマネジメントは怒らないようにするのではなく、怒る必要がある際は上手に怒れるようになるということが理解できた。（高齢者関係・介護職）

【「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】



【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。

令和7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	<高齢者関連> A. 養護老人ホーム B. 特別養護老人ホーム C. 軽費老人ホーム D. 有料老人ホーム E. 介護老人保健施設 F. デイサービスセンター G. 地域包括支援センター H. 認知症高齢者グループホーム I. 小規模多機能型居宅介護 J. 訪問介護事業所 K. 居宅介護支援事業所 L. その他的高齢者関連施設 <障害者(児)関連> M. 障害者支援施設 N. 日中活動に関する事業を実施する事業所 O. グループホーム P. その他の障害者関連施設 Q. 障害児関連施設 <その他> R. 保護施設 S. 児童関連施設 T. 市町村社会福祉協議会 U. 医療機関 V. その他()				
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 月	
		福祉職経験(通算)		年 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:7月25日(金)】