

# アンガーマネジメント

## ～怒りの感情をコントロールする方法～

1970年代にアメリカで始まったアンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合い後悔を無くす心理教育・トレーニングです。

自分の感情に振り回されることなく、コントロールできるようになれば、仕事、子育て、人間関係全般、自分の周りに対するあらゆる物事に良い環境が生まれます。

日本では「怒りとは何か？」をきちんと教育する機会がありませんでした。アンガーマネジメントは、決して「怒らないようになること」が目的ではなく、怒りの性質を理解し、怒りへの対処法を身に付けることができる方法です。

怒りという強い感情に縛られると・・・

- ◆周囲の人とぶつかり、不要な衝突を引き起こす
- ◆怒りによって判断力を失う（キレル！）
- ◆ストレスが溜まりやすくなる（日々のイライラ→心身のバランスを崩す）
- ◆周囲の人が怒りっぽいと、その環境が悪くなる
- ◆信頼を失うこともある

### アンガーマネジメントの効果

- お互いの価値観の相違から起こるストレスやイライラを解決することができる
- 職場、家庭、学校などでの人間関係が良くなる
- 怒りをコントロールすることを通して、不安やストレスといった、他のネガティブな感情・状況をコントロールする下地を作ることができる
- 怒りをコントロールする術を身に付けることで、効果的な怒りの伝え方、コミュニケーションの方法を理解できるようになる

自立した人材育成、不必要なイライラのない環境、いじめ・体罰のない教育現場、心を整え最高のパフォーマンスを発揮するために・・・等々、アンガーマネジメントを活用してみませんか？

- ◆アンガーマネジメント入門講座（1回90分）1名＝¥3,240（税込）  
アンガーマネジメント診断講座（1回5時間）1名＝¥27,000（税込）  
アンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座（1回4時間）1名＝¥21,600 認定料¥10,800（税込）
- ◆講演（1回90分～2時間）＝¥100,000～  
※企業研修、小規模セミナーなど、ご予算・ご希望内容に応じて承りますので、ご相談下さい。

アンガーマネジメント・シニアファシリテーター／有限会社アクティ代表取締役 石井 香里  
708-0881 岡山県津山市南町1丁目110 TEL (0868)23-7763 FAX(0868)23-7723  
HP <http://www.acty-web.com> Mail [info@acty-web.com](mailto:info@acty-web.com)