

# 令和6年度アンガーマネジメント研修

～怒りの感情に振り回されず、良好な人間関係を維持するために～

## 実 施 要 項

### 1 目 的

本研修では、「自他の感情に振り回されず、良好な人間関係を築いて円滑に業務を進める手法」の一つとして、「アンガーマネジメント」について学んでいただきます。

「怒り」の感情が発生するメカニズムや、感情をコントロールする手法を学び、日頃のコミュニケーションに活かしてみませんか。

リーダー職員、管理監督者等指導的立場の方においては、より良い職場環境づくりと人材育成、定着のためにも活用いただけるスキルです。

### 2 主 催

社会福祉法人宮城県社会福祉協議会

### 3 日 時

令和6年8月30日（金）

<午前の部>

午前10時から午後12時30分まで（一般職員向け）

<午後の部>

午後2時から午後4時30分まで（指導的立場の職員向け）

※本研修は2時間30分の研修です。一般職員向けの“午前の部”と、管理・監督者等の指導的立場の職員向けの“午後の部”の2回に分けて実施します。該当する方を選びお申し込みください。



### 4 研修形態

Z o o mミーティングによるオンライン研修

### 5 受講対象及び定員

<午前の部> 定員45名程度（先着順）

(1) 県内の社会福祉施設・福祉サービス事業所等に勤務する職員

(2) 県内の市町村社会福祉協議会に勤務する職員

<午後の部> 定員45名程度（先着順）

(1) 県内の社会福祉施設・福祉サービス事業所等に勤務するリーダー職員・管理監督者

(2) 県内の市町村社会福祉協議会に勤務するリーダー職員・管理監督者

### 6 申込方法

宮城県社会福祉協議会ホームページ (<http://www.miyagi-sfk.net>) の「研修受付システム」から申し込みをしてください。詳細は別添資料「研修会・講習会申込方法の御案内」を御確認ください。

申込締切 令和6年8月8日（木）午後5時まで

## 7 受講料振込について

8月9日(金)に、申込者宛てに「受講料振込の御案内」をメールで送信します。

メールに添付された案内文と下記の表を確認の上、本会指定口座へ受講料を振り込んでください。会員種別で金額が異なりますので、お間違えのないよう御注意ください。

なお、希望者には適格請求書を発行しますので、申し込み時に、要・不要を選択してください。

※振込期日 **令和6年8月22日(木)まで**

※振込手数料は、申込者(送金人)負担となります。

種別	詳細	金額(1名につき)
一般(非会員)		6,000円
宮城県社会福祉協議会 会員	①第一種会員 市町村社会福祉協議会の職員	3,000円
	②第二種会員 社会福祉施設で入会している団体の直属職員	
	③第三種会員 社会福祉関係団体で入会している団体の直属職員	
	④賛助会員 会費を納入していただいている個人又は、団体の職員	
本会職員		

## 8 オンライン研修受講の流れについて

別紙「アンガーマネジメント研修 当日までの流れ」参照。

- (1) グループワークを行いますので1人1台のパソコンで受講してください。カメラやマイクが使用できるよう事前に確認してください。環境音の入込みやハウリング防止のため、受講環境の整備やヘッドセット等の御準備をお願いします。
- (2) 本研修ではZoomミーティングを使用しますので、事前にアプリケーションをインストールしてください。
- (3) 研修会当日は、時間に余裕を持った接続・入室に御協力ください。
- (4) 研修受講用のURL等を記載したメールや資料等は、8月26日(月)送付予定です。

## 9 その他

- (1) 受講申込後に、欠席又は申込事項に変更がある場合は、速やかに研修受付システムから修正するか、本会研修係までお知らせください。
- (2) 受講申込時に入力いただいた個人情報は、当該研修の運営管理の目的にのみ使用します。  
なお、氏名・勤務先名・職名を記載した受講者名簿を、受講者間の情報交換を目的として配付しますので御了承ください。差し障りのある場合あらかじめ事務局まで御連絡ください。
- (3) 不測の事態により急遽研修の開催や内容を変更する場合は、宮城県社会福祉協議会のホームページ(<http://www.miyagi-sfk.net/>)に情報を掲載しますので、研修当日まで御確認ください。

## 10 問合せ先

宮城県社会福祉協議会 みやぎハートフルセンター

福祉研修センター 研修係(担当: 宍戸、高橋)

〒980-0011 仙台市青葉区上杉3-3-1 2階

TEL: 022-225-8479 FAX: 022-797-1203

## 1 1 研修内容

講師：文教大学 人間科学部 臨床心理学科  
教授 布柴 靖枝 氏

### <午前の部> 一般職員向け

時 間	内 容
9：30～	ログイン、入室開始（9：50までに入室してください）
9：55～	オリエンテーション
10：00～12：30	1 シアワセを獲得するために 2 ネガティブ感情との向き合い方 3 アンガーマネジメントとは 4 怒りが生まれるメカニズム 5 アンガーマネジメントのコントロールのためにできること
12：30	終了

### <午後の部> 管理監督者等指導的立場の職員向け

時 間	内 容
13：30～	ログイン、入室開始（13：50まで入室してください）
13：55～	オリエンテーション
14：00～16：30	1 VUCA時代にリーダーに求められるもの 2 ハラスメントの最近の動向 ・対策に取り組む意義 ・パワハラと教育指導の線引きは？ 3 ネガティブ感情（怒り・悲しみ・嫉妬心）との付き合い方 ～アンガーマネジメントとは 4 怒りを上手に表現するために ～アサーティブなコミュニケーションとは 5 良い人間関係を築くために
16：30	終了

※研修内容の詳細は、当日までに変更の可能性があります。

※講義の進み方により、記載された時間を前後する場合があります。

※講師指示の下、適宜休憩をはさみます。休憩中はカメラをオフにしてください。