

怒りが伝染しない  
職場にするために



# アンガーマネジメント研修

怒りは誰もが感じる自然な感情です。しかし、感情労働の負担が大きい福祉現場では、その対処が職員の定着や職場環境に大きく影響します。適切に向き合えば、不満の蓄積や人間関係の悪化から、離職につながる恐れがあります。

本研修では、アンガーマネジメントの基本と実践を学び、怒りを上手にコントロールする方法と、円滑な人間関係を築くスキルの習得を目指します。さらに、怒りを抱える職員への対応も考え、安心して働き続けられる職場づくりにつなげます。

令和8年 **7月10日(金)** 14:00-17:00

## 「怒り」を正しく理解する

- ✓ なぜ「怒り」が湧くのか
- ✓ 問題となる「怒り」の状態
- ✓ 「怒り」と攻撃性の関係

## 自分の「怒り」を振り返る

- ✓ こころと思考のクセをチェックする
- ✓ さまざまな認知バイアスの特徴を学ぶ

## 「怒り」の感情と上手につきあう

- ✓ 「怒り」を感じたときの対処法
- ✓ チームメンバーが「怒り」を持った時の対処法

**対象** 社会福祉施設職員

**定員** 40名 ※申込多数の場合は、神戸市在勤・在住の方を優先して抽選いたします。

**受講料** 3,000円 ※申込締切後、受講決定通知とあわせて振込用紙を郵送いたします。(事前振込)

**申込** 市民福祉大学ホームページ  
(<https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>)

※お知らせいただいた個人情報は研修にかかる事務以外には使用いたしません。



お申込みページ **申込み締切 6月19日(金)**

**会場** こうべ市民福祉交流センター

- 各線「三宮」駅下車、徒歩15分
- 市営地下鉄海岸線「三宮・花時計前」下車、徒歩7分
- 市バス7系統「市民福祉交流センター前」下車すぐ

（左の二次元コードでGooglemapへ移行します）



**講師** 山崎 哲弘 氏

(大阪成蹊大学 経営学部 経営学科 准教授)

経営学博士。大阪成蹊大学経営学部准教授。専門は人的資源管理論。大阪商工会議所にてメンタルヘルス・マネジメント試験の企画・立ち上げのほか、新卒採用支援や人事制度設計、メンタルヘルス対策など人事労務に関する事業に10年以上携わる。



## 受講生の声

自分が気をつけるべき「怒り」のポイントと対処法を知ることができました。「怒り」の感情について、初めて理論的に学びましたが、山崎先生が具体例を出しながら説明してくださったので、自分や職員に当てはめて考えられました！

