

実施報告書

講座名	女性応援講座 子育てにも生かせる！忙しい女性のためのアンガーマネジメント
日時	第1回 平成29年6月15日(木) 第2回 平成29年6月22日(木) いずれも午前10時から正午まで
場所	キラ☆とよた 情報交換室
参加/申込(人)	第1回 45人/47人中 第2回 39人/47人中
講師	武井 美智子(たけい みちこ)さん (株)TAC取締役 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 ファシリテーター
内容	<p>第1回</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ アンガーマネジメントとは 怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになること ◇ 怒りの正体・メカニズム 願望・希望・欲求を象徴する言葉「べき」 「こうあるべきだ！」の理想と現実のギャップに怒りの理由がある ◇ 自分の怒りを分析する あなたのアンガータイプを診断 アンガータイプは自分の信念だったりするので悪いことではない <p>第2回</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 対人コミュニケーションのクセ 「べき」の境界線(自分とは考えが違うが、許容範囲)を広げるとイライラが減る エゴグラム(心理テスト)を通して対人関係のクセを分析 ◇ 効果的な叱り方 叱り方のNGな態度と、伝わる叱り方のルール ◇ 互いを尊重するコミュニケーション 「褒める」「褒め言葉を受け取る」ときのポイント
受講生の声	<ul style="list-style-type: none"> ・今まで怒ってしまった自分は悪だと思ってしまっていたけど、怒りとうまく付き合っていきたいと思う ・自分の自信につながるヒントをもらった ・怒りについて客観的に考えることができ、気持ちがラクになった ・自分の中に抱えているものが何かわかってきた ・叱る目的は何か、どうなってほしいというのを具体的に言葉にして、相手に伝えられるよう日々意識していこうと思う ・子育ての場面での自分を冷静に見られるようになり、子どもとの関わり方が変化した
担当者所感	<p>受講者の皆さんは、怒ってしまう自分が嫌だとか怒らないようになりたいという参加動機で受講していただきましたが、怒りが自分のどの感情から起こるのか怒りの正体を知り、客観的に自分を見ることができたようです。受講後のアンケートでは怒ることが悪いのではなく、「怒り方を変えよう」「怒りとうまく付き合っていこう」という前向きな感想が寄せられました。</p>



