

アンガーマネジメント研修

特徴 と ねらい

介護現場で働く人に限らず、思わず感情的になってしまい『怒り』が表に出てしまう場面はあります。

怒りを客観的に考え、怒りのエネルギーをポジティブに使うスキルを習得することで、チームケアの推進、リーダーシップの発揮、メンタル面のセルフケア、苦情の対応などにおいて効果が期待できます。

■プログラム【1.5～2時間】

時間	項目	内容
1.5 時間 ～ 2時間	■オリエンテーション	・研修の目的と進め方
	●アンガーマネジメントとは (講義)	・アンガーマネジメントとは
	●怒りとは? (講義/実習)	・怒りは二次感情 ・怒りについての「誤解・タイプ・性質」 ・「怒ったこと」についての振り返りをしよう ・怒る理由と発生源
	●自分の価値観を知る (講義/実習)	・自分と他人の「べき」を考える ・「べき」の境界線を知る ・ズレと許容範囲 ・怒りの対処術「怒りの6秒ルール」
	●怒りのクセ診断 (講義/実習)	・アンガーマネジメントのタイプ診断
	●まとめ (講義)	・怒りの温度を計ろう ・心のコップを大きくしよう

受講者の声

特別養護老人ホーム（横浜市）介護職員
怒りのタイプ診断で、自分は小さく溜め込んで、少し爆発させるタイプだと気づかされました。今後は、些細なことで感情的にならず、また怒りを感じても、上手に怒りを話せるように行動していこうと思います。

介護老人保健施設（都下）介護職員
私は業務に追われて忙しくなると、イライラし、それがサービスの質の低下や苦情につながってしまうことが理解できました。アンガーマネジメントの重要性を認識し、自分のできることを実践していきます。