



管理職研修

半日セミナー

北経研セミナー オンラインLiveセミナー

新講座

パワハラ防止

教育や指導に

人間関係の向上

生産性向上

ストレス軽減

仕事でもプライベートでも役立つ



アンガーマネジメント研修

★ セミナーのねらい

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための心理教育・トレーニングです。怒りという強い感情に振り回されることがなく、また損をすることなくコントロールすることです。

怒りという強い感情をマネジメントできない（特に上に立つ者が）と、職場環境が悪くなる（パワハラになる可能性もあり）、怒りによって判断力を失う、信頼を失うこともある、病気になりやすい（免疫力が落ちる、高血圧症や心筋梗塞の発症率が高くなる）などといわれています。

この研修では ①「怒り」の発生メカニズムを理解し、怒りに対して正しく対処していくスキルを学びます。

②「怒り」をマネジメントすることが組織内の感情のバランスを図り、周囲とのコミュニケーションを円滑にし、チーム内の生産性を上げることを学びます。

怒ることと怒らなくてもいいことを見きわめ対処し、「怒り」に振り回されない、適切な怒り方ができるなど自分の感情に責任を持てるようになることを目指します。

開催日時	2024年1月23日(火) 13:30～16:30（接続開始 12:45）
会場	各受講企業またはご自宅にて（Web ミーティングシステム「Zoom」を使用）
対象	管理職、リーダーの方
定員	オンライン：40名

セミナー内容

1. 導入講義「なぜパワハラ防止にアンガーマネジメントが有効なのか」

- ・ パワーハラスメントとは
- ・ アンガーマネジメントで心理的安全性を高め生産性向上を！
- ・ アンガーマネジメントとは

※実習～最近怒りを感じたことを書いてみる

※パワハラ防止になぜアンガーマネジメントが効果的なのか

※Google 社が発表した「生産性を上げ、チームとして成功するには心理的安全性が欠かせない」とはどういうことか

2. 怒りはなぜ生まれるのか

- ・ 怒りの元になる「べき」とは
- ・ 叱ることは悪くない
- ・ 「べき」について知っておきたい3つのこと

※実習～自身の「べき」の洗い出し

- ・ 「常識」「当たり前」という落とし穴

※怒りの元になる、自身が当たり前、常識と信じている価値観の見直し

3. 価値観に相違のある相手とのコミュニケーション

- ・ 「許容できる」「許容できない」の境界線を明確にして伝える
- ・ 同意できなくても理解はする

※価値観に相違のある人とどのようにその違いをすり合わせるか

4. 相手の成長につながる指導の仕方

- ・ 何のために叱るのか
- ・ 怒りに任せた行動をしないために

※実習～衝動のコントロールのためのトレーニング

- ・ 相手の成長につながる叱り方とは

※実習～自身の叱り方を振り返る

- ・ してはいけない叱り方と NG ワード

※叱る目的を再確認し、部下の成長につながる叱り方と、してはいけない叱り方について解説

5. まとめ～怒りの連鎖を断ち切ろう

講師

アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役
日本アンガーマネジメント協会理事

と だ く み
戸田 久実 氏



立教大学卒業後、服部セイコー株式会社（現セイコホールディングス株式会社）にて営業職を経て、音楽企業にて社長室秘書として勤務。その後、研修講師として民間企業、官公庁の研修・講演の講師を歴任。講師歴は 29 年。登壇数は 4,000、指導人数は 20 万人を超える。
近年は、講演・研修講師として全国で活躍する傍ら、大手新聞社主催のフォーラムへの登壇や、テレビ、ラジオ、雑誌などのメディアを通じてアンガーマネジメントやコミュニケーションの重要性を伝えるなど、活動の幅を広げている。
著書は『アンガーマネジメント』『アサーティブ・コミュニケーション』『イラスト & 図解コミュニケーション大百科』『アンガーマネジメント怒らない伝え方』『アドラー流たった 1 分で伝わる言い方』『働く女性の品格』など多数中国、韓国、タイ、台湾でも翻訳出版され、累計 25 万部を超える。
現在、アドット・コミュニケーション株式会社代表取締役
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会理事、一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所認定トレーナー

■参加申込方法(①②③のいずれか、あるいは右QRコードよりお申込み下さい)

お申込みフォームへ

★Webでのお申込みが便利です。

- ①北陸経済研究所 HP の「セミナー・講演会」⇒ 各セミナー ⇒ 「Web でのお申込み」
- ②以下の「北経研セミナー参加申込書」に記入の上、FAX
- ③E-mail : haginaka@hokukei.or.jp に必要事項を記入の上、メール



■参加費(税込)

会 員 1 名 15,400 円
非会員 1 名 35,200 円 ※賛助会員にお申込みいただければ、会員価格でご受講いただけます。

●2名以上参加される場合は10%の割引料金になります。

■お申込みにあたって(必ずお読みください)

- ①請求書や受講証、オンライン受講者様へのご案内(接続URL)はE-mailにてお送りいたします。ご連絡担当者様およびオンライン受講者様のE-mailアドレスは必ずご記入いただきますようお願いいたします。
- ②キャンセルのお申し出は5営業日前までをお願いいたします。以降のキャンセルはご返金いたしかねますので、予めご了承ください。ただし、当研究所主催の別セミナーへの振替受講のお申し込みをお受けいたします。
- ③オンライン受講の際は、カメラは常時オンをお願いします。テキスト等の資料はメールで送る場合がございますので、事前に印刷してお手元にご用意いただきますようお願いいたします。
- ④お申込みが最低開催人数に満たない場合は、中止させていただきます。あらかじめご了承ください。

(2023-054)北経研セミナー参加申込書 (1月23日 Web)

★Web でのお申込みが便利です。お申込み完了メールが届くので安心です！

年 月 日

一般財団法人北陸経済研究所宛て

【お問合せ】 TEL 076-433-1134 担当 萩中
富山県富山市丸の内1丁目8-10
E-mail: haginaka@hokukei.or.jp

F A X : 076-433-1164

貴 社 名					
電 話 番 号		FAX			
所 在 地	〒 ー 市町村				
ご連絡担当者 ご連絡担当者様の E-mailアドレスのご記入 をお願いいたします。	お名前				
	所 属				
	E-mail				
【 1月23日(火) Web 】 参 加 者					
お名前	所 属	役職名	E-mail	※URL・パスワードをお知らせ します。必ずご記入ください。	受講場所
					Web
					Web
					Web

【個人情報の取り扱いに関するご案内】 本書類に記入されました個人情報は、当研究所の実施するセミナーの申込手続きならびに実施、情報のご提供に利用します。またご本人様の同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。

④