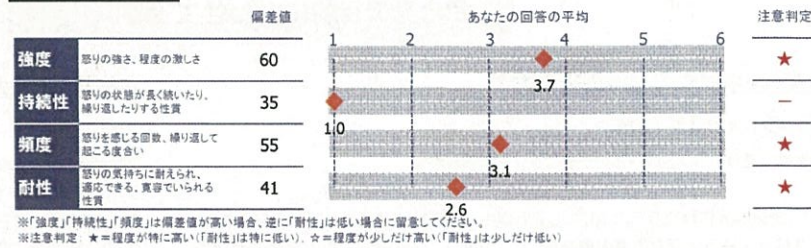


怒りの原因



怒りのタイプ



あなたの怒りを考えるうえでは、「強度」「頻度」「耐性」に注意する必要があります。特に注意すべき要素のひとつは「強度」です。「強度」が高いあなたは、まず「怒りには幅(段階)があること(イラッとする程度から相手を殺してしまいたくなるくらいまで)」を理解し、自分の怒りを客観的に捉えることが大切です。

怒りに対する傾向と対策を明確化し、あなたにピッタリの怒り対処法を伝授します!

よくある質問

- Q. 入門講座を受講せずに、最初からファシリテーター養成講座や他の講座を受講しても大丈夫ですか?
A. ファシリテーター養成講座は、基礎からしっかりと学習しますので心配ありません。実際に、受講される8割の方は、入門講座を受講せずに最初からファシリテーター養成講座を受講しています。またその他のクラスも、どこから受けて頂いても基礎からきちんと学習しますのでご安心下さい。
- Q. ファシリテーター養成講座を終了したら、アンガーマネジメントを活かした仕事があるのでしょうか?
A. 仕事に関しては、その方がどんな目的を持ってファシリテーターになったかによって大きく左右されると思います。資格を取得するのはあくまでスタートです。しっかりと目標を持って学習に励まれている方は、資格を取得してすぐに入門講座を開催したり活躍の場を広げています。協会本部でも、オープンエントリーのお仕事情報があれば随時ご紹介しております。また講演だけでなく、執筆の依頼のお仕事なども随時ご紹介しています。
- Q. ファシリテーター養成講座修了後は、どんなサポートがありますか?
A. 2ヶ月に1回のスキルアップ勉強会(遠方の方には、Ustreamを使って講座を配信しています)や、ファシリテーター限定のSNSのグループを通し、随時情報交換をしています。協会本部ではいつでもご質問やご相談をお受けしていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。
- Q. キッズインストラクター養成講座は、男性でも受講できますか?
A. もちろん受講可能です。男性の立場からぜひ育児のアンガーマネジメント講座を提供して下さい。

講演実績

敬称略：(株)船井総合研究所、(株)NTTラーニングス、ドコモ・システムズ、(株)大塚商会、(株)アステラス製薬、米海軍横須賀基地、神奈川県社会保険労務士会藤沢支部、聖母愛児園、千葉県匝瑺市商工会議所、兵庫県尼崎市商工会議所、(株)バリューイノベーション、熱海市民病院、高知県安芸市雇用創造推進協議会、山形県置賜地区雇用対策協議会、茨城県高萩市商工会、横浜市篠原中学校、岩手県看護協会盛岡支部、富山市民病院、洛和会羽羽病院、ソレイユ川崎、広島大学病院、(株)ラボジャパン、(株)トレードイノベーション、愛知県厚生連看護師会、愛知県看護管理協会、(株)日経研出版、独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構、神奈川県看護協会、高崎市立東小学校、川崎市民学級、岩手医科大学附属病院、川崎市通級指導教室親の会、(株)ロシュ・ダイアノティックス 他多数。

メディア出演

雑誌：PRESIDENT、anan、AERA、BAILA、GQ JAPAN、CIRCUS、DEFENCE、MORE、SPA、日経ビジネス Associate、週刊新潮、婦人公論、看護展望、月刊ナースマネージャー 他多数
新聞：読売新聞 他多数
ラジオ：生島ヒロシのおはよう一直線、柳家喬太郎のキンキラ金曜日
TV：ほんまでっかTV、よるべん、大!天才てれびくん、王様のブランチ、たけしのニッポンのミカタ!、ストライクTV、ごごいちニュースキャッチ、スーパーニュースアンカー、VOICE

書籍

- 『怒りのマネジメント術 (朝日新書)』
- 『イライラしがちなあなたを変える本 (中経出版)』
- 『怒る技術 (PHP研究所)』
- 『怒らない技術』など多数執筆

協会の概要

名称 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
設立日 2011年6月
所在地 〒108-0023 東京都港区芝浦 3-14-19 大成企業ビル 6階
(社)日本アンガーマネジメント協会は、National Anger Management Association の公式日本支部です

問い合わせ先

電話 03-6868-4640 (平日9時~17時)
FAX 03-6869-5344
メール info@angermanagement.co.jp
HP www.angermanagement.co.jp

JAPAN ANGER MANAGEMENT ASSOCIATION

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

怒りの連鎖を断ち切ろう!

あなたのイライラの種は何ですか・・・?

夫(妻)、子ども、親、兄弟・・・? 上司、部下、同僚、取引先・・・? 電車で隣合わせた人、店員、あおってくる車・・・?



- 怒りで大切な時間をこれ以上ムダにたくない!!
- ✓ 5才からできる!
- ✓ 簡単テクニックで確実に効果を実感!
- ✓ かかる時間は最短2秒!
- ✓ 使うのは自分の頭だけ(たまに紙とペン)!
- ✓ 基礎から応用まで幅広い講座でレベルアップ!

アンガーマネジメントを学ぶと...

<p>仕事編</p> <p>いつも怒鳴る上司と、あいさつもろくにできない部下にムカッ!</p>	<p>家庭編</p> <p>旦那も子どもも、私がかんなに頑張ってるのにどうして分かってくれないの!?</p>
<p>受講前</p>	<p>受講後</p>
<p>怒鳴られても自分が怒りで応戦しなくなり、部下とのコミュニケーションも円滑に!</p>	<p>家族が一番怒りが強く出してしまう場所。怒りの特性を理解して、自分の感情は自分でコントロールしたら毎日がとても楽!</p>

アンガーマネジメントとは?

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで開発されたイライラや怒りの感情(アンガー)と上手に付き合っていく(マネジメントする)心理技術です。テクニックなので、実践するのに特別な才能もスキルも必要ありません。用意されたワークを繰り返し練習していけば、誰でも「怒り」の感情をうまくコントロールできるようになります。アメリカでは政治家やハリウッドセレブ、ビジネスパーソンから小学生まで多くの人がアンガーマネジメントを学んでいます。

アンガーマネジメントテクニックは①簡単で即効性のあるテクニック②怒りにくい頭作りをしていく長期的なテクニックと大きく2つに分かれます。①は、体験クラスなどで学習する「今ある衝動的な怒りをコントロールする」技術。②は指導者養成講座などで学習する「自分の価値観と向き合い心の器を大きくし、他のネガティブな感情もコントロールしていく技術」です。

日本アンガーマネジメント協会では、怒りの専門家が皆様の用途に合わせた数多くの講座を開催しています。怒りの感情は、放っておくと反動的に爆発してしまいます。1日に何度も怒ったり、特定の人や物事にずっと頭に来ていたり...あなたの人生の中で、「怒り」や「イライラ」はどれ位の割合を占めているのでしょうか? 不要な怒りを上手にコントロールできるようになったら、あなたの人生はどれほど豊かになるでしょう。ご自身にぴったりの講座を見つけて、怒りにあなたを振り回されるのではなく、あなたが怒りをコントロールできるようになって下さい。

TV・雑誌 数々のメディアで大絶賛!
アンガーマネジメントと一緒に始めましょう!

アンガーマネジメント講座体系

(一般の方向への講座は、ご自身の目的に合わせてどの講座からでも受講できます)

資格は特に必要ない方

一般の方向へ

アンガーマネジメント入門講座

対象：自分のために「怒りの性質」「怒りの初歩的なマネジメント術」について学びたい方。即効性のある簡単なアンガーマネジメントテクニックを身につけたい方。

受講時間
90分

資格認定講座

アンガーマネジメント キッズインストラクター養成講座

対象：子育て向けのアンガーマネジメントを学び、地域の方や友達にアンガーマネジメントを教えたい方。親子で取り組めるアンガーマネジメントを学習したい方。

[取得資格]アンガーマネジメントキッズインストラクター認定証
アンガーマネジメントキッズ講座開講

受講時間
4時間

怒りタイプ診断講座

対象：怒りタイプ診断テストを受講し、自分の道徳心・利己心・自尊心・執着心・警戒心・自立心の歪み、また怒りへの耐性がどれだけあるか知りたい方。診断結果を元に自身の怒りタイプにあった対処法を知りたい方。

受講時間
4時間

ファシリテーター養成講座

対象：怒りの感情の専門家として、講演活動やクラスを開催してみたい方。アンガーマネジメントを専門的に学習して現在の仕事に活かしたい方。
[取得資格]アンガーマネジメントファシリテーター™

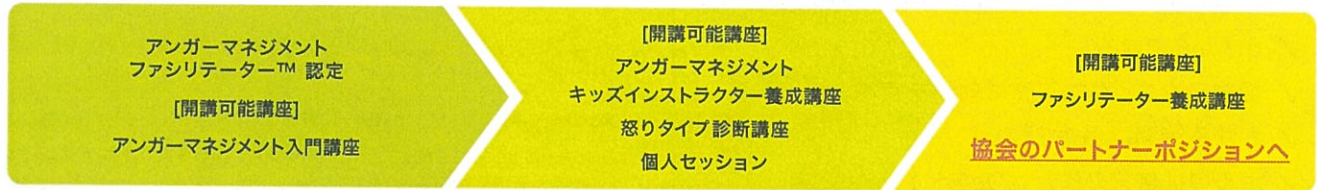
認定証
アンガーマネジメント入門講座開講

受講時間
8時間
×
2日間

ファシリテーター認定後

更なるステップアップを目指して頂ける様、各種専門講座を開催しております。

スキルアップのため、各種講座を受講 (アンガーマネジメントコーチ養成講座、アンガーマネジメントキッズインストラクター・トレーナー養成講座、怒りタイプ診断トレーナー養成講座)



小林 浩志
社会保険労務士 行政書士
(財)21世紀職業財団 ハラスメント防止研修 客員講師 日本スポーツ学会々員

近年、職場やスポーツ指導の現場において、感情を上手にコントロールできない上司や指導者によるハラスメント事件等が増加しています。部下や選手を「支配」でなく「納得」により目標へ導くのが上司や指導者の役割と考えます。アンガーマネジメントは、冷静な判断を下す際の有益なツール。習得されることで様々な好影響をもたらすはずです。



磯田 実花
介護職員

「私は子育てでイライラする自分をなんとかしたいの思いで体験講座を受講し、受講後無駄な怒りに心を振り回される事が減り、心がやっとうと自由になれたようでした。おかげで子供のかわいさを今まで以上に日々感じる事ができ、これはぜひ多くの人に伝えたいと強く思いファシリテーターを受講する事を決心。今後はママやプレママさんを中心に広めていけるように活動して行きたいと思っています。」



藪 真希
主婦

一期生としてFTになった時には、自分が教える立場になるとは思っていませんでした。当時は企業研修が主でしたが、親や子ども達にこそ必要なスキルではないかと思い、協会代表に親や子ども向けの講座をして欲しいとお願いしました。その後親向けの講座が始まり多くの方に出会い、その必要性を改めて感じています。現在は親向け・一般向け講座、プログラムを作成させて頂いたキッズ向けの指導者養成講座などを担当しています。



楓 淳
JA愛知厚生連 江南厚生病院
皮膚・排泄ケア認定看護師

怒りという感情を伝えると、怒りが返ってきます。つまり、怒りは連鎖するのです。怒らなくていい怒りを伝えて人間関係がこじれるのはもったいないと思いませんか？ 起きた出来事の受け止め方を変えるだけで、怒らなくてよいことがたくさんあります。これらを養成講座で学び、身近な人にどんどん伝えて楽しい職場作りをしています！

代表よりご挨拶

はじめまして。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 代表理事の 安藤俊介と申します。突然ですが、あなたは自分の人生において、こんな事を一度でも思ったことはありませんか？「何で部下にあんなにも怒ってしまったんだろう？カチンときて言ってしまったけど、言い過ぎたかな…」別にならなくても良かったのに、なんであのときイライラしてあんな事言っちゃったんだろう？ いかげですか？ なんとなく、似た感覚を持った事、ありませんか？

私達は、2008年から現在まで多くの人の怒りの問題に向き合ってきました。怒りに対する問題を抱えている人々は言います。「本当にイライラしがちな自分を変える事は出来るんですか？」「職場や普段の人間関係が怒りをコントロールする事で改善出来るんですか？」そう疑問に思うのも十分理解できます。しかし、私は断言します。「必ず、あなたは変わる事が出来る」と。なぜなら、私もアンガーマネジメントに出会うまでは怒りの感情で苦しんでいたからです。しかし、怒りに対する概念や技術を学ぶ事により、人生が変わったのです。部下や上司との関係がよくなり、仕事の効率が上がりました。プライベートでも人間関係が変わりました。自分の事をもっと理解出来るようになり、さらに自分が大好きになりました。「怒り」の感情で少しでも困っている人達をなんとかしたい。そう思い、怒りのマネジメント手法・技法を当協会ではお伝えしております。



ご自身の目的に合わせて、講座を選びましょう

気軽にアンガーマネジメントを学びたい方

アンガーマネジメント入門講座 (90分)

怒りの特性や簡単な怒りのコントロールのテクニックを学習します。

(学習内容)

家族や恋人など、身近な人に怒りをぶつけてしまう理由 / 問題となる4つの怒り / 怒りの奥に潜む、第一次感情を探ろう / 怒りの導火線を長くする方法 / 「怒り」の性質 / 実践！アンガーマネジメント <2日目> 怒りを鎮めるテクニック / 怒りの正体「コピラフ」って何？ / 怒りが生まれるメカニズム

怒りタイプ診断コース (4時間)

「アンガーマネジメント入門講座」の全ての内容に加え、お一人お一人に「怒りタイプ診断テスト」を受けて頂き、ご自身の怒りの特性とそれにぴったりのアンガーマネジメントテクニックをご紹介します。

各種団体・法人向け講座

ショートコース 1.5~2時間 1日研修コース 3~6時間

クライアント様のご予算、研修希望内容をお伺いし、オーダーメイドの研修を提供させていただきます。(例：怒りのコントロール、ストレスコントロール、叱り方の技術、ご自身の怒りタイプ診断と対策等) 詳しくはお問い合わせ下さい。 info@angermanagment.co.jp

本格的にアンガーマネジメントを学び、教えたい方

ファシリテーター養成講座 (16時間)

アンガーマネジメントのプロとして、協会提供の資料(無料)を使った入門講座、各種専門クラスを開講できます。

(学習内容) <1日目> 怒りタイプ診断による自己分析 / 怒りの基礎理論 / アンガーマネジメントの基礎理論 / 対処術としてのアンガーマネジメント / 体質改善のためのアンガーマネジメント <2日目> 各怒りタイプに合わせたメニュー学習 / 専門分野作成ノウハウ / 講座集客・運営ノウハウ / 認定試験(筆記・実技)

アンガーマネジメントキッズインストラクター養成講座 (4時間)

アンガーマネジメントキッズインストラクターとして、ご友人や地域の皆さんに「アンガーマネジメントキッズ講座」を開講できます。

(学習内容) <親御さん向け> 怒りが生まれるメカニズム / アンガーマネジメント(怒りの日記) / 3コラムテクニックで子どもの気持ちを理解しよう / アンガーマネジメント即効テクニック / ストレスと不安のコントロール入門 / 正しい叱り方

<お子さん向け(対象幼児~小学校中学年)> 怒りカードを書いてみよう / イライラボールはどんな色？ / 怒ると体はどうなるかな？ / 怒りの温度計をつけてみよう / 上手な怒りの伝え方

怒りタイプ診断って？

アンガーマネジメントを効率良く身に付けるには、自分の「怒りの特性」を知り、それにぴったり合ったテクニックを実践するのが一番です。68問の質問に答えると、あなたも知らなかった自分の怒りの傾向と対策が明確になります。怒りタイプ診断は、「怒りタイプ診断コース」「ファシリテーター養成講座」のカリキュラムに含まれます。

「怒り」で取り返しがつかなくなる前に・・・

会社で起きているイライラ

人間には多くの感情があります。「喜怒哀楽」という代表的な感情の中で最もコントロールしづらく、やっかいな「感情」が怒りです。しかも怒りは周囲の人に嫌な影響を与えます。皆さんも会社で、こんな思いをしたことはありませんか？



4つの怒りの傾向と、怒りに対する耐性

人の怒り方は、次の4つのタイプに分けられます。それぞれの怒りのタイプによって対処法が異なるため、自分自身の怒りのタイプを把握することが不可欠です。また、耐性が強いと怒りが表面化せずに済みます。



6つの怒りの原因

怒りの原因となるのは、「○○○○すべき」や「△△△ははず」という言葉で表現されるその人の「こだわり」や「信条」です。それを信じていること自体は問題ないのですが、それを信じ過ぎるあまり、怒りの問題に発展してしまいます。多くの場合、下記6つの度合いが高すぎるがために怒ってしまうのです。

