

# 協会の活動

発行：一般社団法人栃木県老人保健施設協会広報委員会



## 平成28年度 第2回職員研修会（研修委員会主催）

- 期日：平成29年2月21日㊦
- 会場：とちぎ福祉プラザ(宇都宮市)



平成29年2月21日とちぎ福祉プラザにて研修委員会による第2回職員研修会が開催され、32施設73名が参加しました。講師に、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタントの山本果奈先生をお招きし、「～怒りと上手に付き合う自分になろう～アンガーマネジメント」をテーマにご講義頂きました。

冒頭、アンガーマネジメントとは、「怒らないことではなく、怒る必要のあることには上手に怒れて、怒る必要のないことは怒らないようになること」と「怒りの感情で後悔しない、怒りを上手に表現できるようになることです。」とお話し頂きました。

続いて、アンガーマネジメントの3つの暗号として①衝動のコントロール②思考のコントロール③行動のコントロールを挙げご説明頂きました。グループワークでは、自分の怒りのタイプ（強度、持続性、頻度、攻撃性）を自己診断するため、実際にイライラしたことを振り返り数値化し、他者とは価値観が違うこと、怒る理由を理解し、その原因が変えられるものか否かを考える等「怒り」を客観的にとらえるワークを行いました。

活気ある雰囲気の中、各グループとも日頃の業務や職場、プライベートでの人間関係にまで話がおよび、最後に講師の先生からは、「すべての人が自分の感情に責任をもてば、怒りの連鎖を断ち切ることができる」との言葉を頂き、自分の感情をコントロールできるのは自分であることを学べる研修会となりました。

