

医療・介護の現場で役立つ 怒りのコントロール研修会 報告



日時: 2020年7月9日 16時~17時30分
場所: 姫路市医師会館 5階大ホール

講師に姫路市医師会 危機管理対策室 **福永 裕之氏** (一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター™)を迎え、研修会を開催しました。

新型コロナウイルス感染予防対策のため、人数制限を行い、参加者の皆さまには入場前の検温、マスク着用と手指消毒にご協力いただきました。

スタッフは講師も含めフェイスシールドを着用し、いつもとは違った雰囲気での研修会開催となりました。



講演内容のポイント

- ①怒りのコントロールとは、怒る必要のあることは上手に怒れて、怒る必要のないことは怒らないようになること。
- ②衝動、思考、行動のコントロールを行うことで、怒りの伝え方を前向きに（具体的解決に向けて）変える。
- ③同じような経験を持つ仲間はいます（1人ではない）。自身の「~べき論」や怒りの程度を振り返り、瞬間的怒りを反射で返さないように意識する。



ドアは講演中も全開で開催



参加者の声(アンケートより抜粋)

- ・反射で動かず、6秒待ってみることを心がけてみます。
- ・「分かってくれない」等と怒ってばかりでした。具体的にどうしてほしいのか、私の一次感情も含めて冷静に話したいなと思いました。
- ・自らの強すぎる「~すべき」という考えや基準、価値観がかえって自らの状況を悪くしてしまっていることが良く理解できた。
- ・アンガーマネジメントをもっと勉強したいと思いました。