

## ◆川崎昌子（かわさきまさこ）

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コンサルタント
- ・アンガーマネジメントシニアファシリテーター
- ・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
- ・アンガーマネジメントアドバイザー

米国ナショナルアンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントスペシャリスト-1



2016年 ロサンゼルスのカンファレンスにて

経営コンサルタント、ビジネス&パーソナルコーチ

コワーキングスペース「ツナグバサンカク」共同代表、長崎大学非常勤講師

東京の東証一部上場の出版・経営コンサルティング会社で、経営者向け雑誌・ウェブマガジンの編集長、コンテンツ開発局長、チーフ経営コンサルタントとして26年間働いた後、独立し、長崎に拠点を移す。厚生労働省が長崎県に委託の事業等、新規事業の立ち上げに携わる。5000社以上の経営者取材、コンサルティングし、企業、官公庁でのセミナー、研修も多数行なっている。

【オフィス】〒850-0054 長崎県長崎市長崎上町6-35 3F ツナグバサンカク

セミナーの日程や金額等、詳細は、Webサイトをご覧ください

## 怒りと上手に付き合おう～アンガーマネジメントのすすめ

<http://angermanage.info/> [mail@angermanage.info](mailto:mail@angermanage.info)

## ◆一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は……

ニューヨークに本部を置く世界最大規模のアンガーマネジメントの国際団体、ナショナルアンガーマネジメント協会の日本支部です。

全国の公共機関、団体、教育機関、医療機関・介護施設、一部上場企業等に研修を行なっています。<http://www.angermanagement.co.jp/>

## 怒りと上手に付き合おう ～アンガーマネジメントのすすめ

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

理論を学び、技術を覚え、トレーニングすることにより、職場・家庭・地域などで、怒りの感情をコントロールできるようになります。

アンガーマネジメントは、怒りを我慢したり、怒らない人になることではありません。怒る必要のあることとないことを見極め、怒りを前向きな行動につなげるものです。



## こんな方にアンガーマネジメント

### ◎ 職場でイライラせず効率的に仕事をしたい方



- ・管理職は、部下のマネジメントに
- ・経営者は、怒りに任せた行動で信頼を失わないために
- ・とくにストレスの高い「感情労働」の方  
……介護士、看護師、コールセンター、SE、顧客対応部門、接客サービス業、営業担当
- ・模範的な言動が求められる立場の方……教育者、指導者
- ・地域やマスコミで注目される立場の方  
……公務員、政治家、アナウンサー、タレント

### ◎ 家庭でイライラしたくない方

- ・パートナーへの怒りで傷つけ合わないために
- ・親の怒りが子どもに悪影響を与えないために
- ・子育て、2世代同居、介護などで、ストレスをためないために



### ◎ 教育機関、地域 で、良い人間関係を築くために

◎ **スポーツ選手** は、試合中に頭を冷静に保ち、最高のパフォーマンスを発揮するために

## アンガーマネジメントの公開講座を定期的に行なっています

- **アンガーマネジメント入門講座** 90分で入門的なテクニックが学べます
- **アンガーマネジメント応用講座** 習慣化する方法が学べます
- **アンガーマネジメント診断講座** 怒りの傾向、特徴を診断するシステムを使えるようになるための講座です
- **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** 5~10歳のキッズにアンガーマネジメントを教えられるようになります

## アンガーマネジメントに関する研修も承っています

企業・団体、公的機関、教育機関、医療機関などにおいて、ご要望に応じた研修を提供しております。

人は「感情の生き物」と言われます。感情のなかでも「怒り」は、組織内外に、不要な軋轢、衝突を引き起こし、生産性を下げる危険性を孕んでいます。

アンガーマネジメントの導入により、良好な人間関係を築き、仕事への集中力を高めたり、接客力をアップさせたりすることができます。

下記のような効果が期待できます。

- ◎ 良好な人間関係の構築
- ◎ 適切な部下指導（パワハラ防止）
- ◎ 適切な生徒指導（体罰防止）
- ◎ 集中力アップ
- ◎ 接客力向上、クレイマー対応、  
モンスターペアレンツ対応



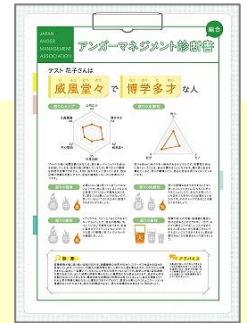
次の2つの研修タイプがあります。

- **短時間研修** 90分~2時間  
アンガーマネジメントの基礎を短時間でしっかりマスターします。
- **1日研修** 4時間~6時間  
自分の感情とじっくり向き合い、体質改善も視野に入れた研修です。

## アンガーマネジメント診断

あなたの怒りの傾向、特徴を診断します。それによって、怒りにつながる状況がわかり、対策を立てることができます。また、怒りを感じる考え方や思い込みを変えることで、怒りを減らすことが可能です。

あなたのPCやスマホから回答→結果は郵送します



- **総合診断** 下記がわかります。91問

### ◆怒りのタイプ（6つ）

- ・公明正大タイプ ・博学多才タイプ
- ・威風堂々タイプ ・外柔内剛タイプ
- ・用心堅固タイプ ・天真爛漫タイプ

### ◆攻撃性……怒りをどこ（他人、自分、モノ）にぶつけるか

### ◆強 度……強く怒るかどうか

### ◆持続性……怒りをどれくらいの期間もち続けるか

### ◆頻 度……どの程度イライラしているか

### ◆耐 性……怒りやすいかどうか

- **基礎診断** 怒りの強度、持続性、頻度、耐性がわかります。49問

- **総合診断（子供版）** 大人も受けられます。39問

## アンガーマネジメントコンサルティング

イライラをまわりにぶつけてしまう。怒りを我慢している。この怒りをなんとかしたい・・・あなたのお話を伺い、怒りのタイプや、課題にもとづきアドバイスします。秘密厳守、完全個別対応です。

- **ワンショットセッション** 1度話を聞いて欲しい、現状の問題の棚卸し、心を軽くしたい、頭の整理をしたい方に。スカイプ、電話、対面。

- **連続型セッション** 現在の課題、及びなりたい状態を何うとともに、アンガーマネジメントタイプを診断し、体質改善まで視野に入れたアドバイスを行ないます。（標準期間3カ月）