

## ◆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 参事

九州支部支部長

- ・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 ティーン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
- ・アンガーマネジメント 叱り方トレーナー ・怒らない体操 インストラクター



アメリカ 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



マネジメントコンサルタント（経営士）

ツナグバサンカク 共同代表

長崎市生まれ。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等として 26 年間働いた後、コンサルタントとして独立。



5,000 社以上の経営者取材、コンサルティングするなかで、感情のマネジメントが成功の鍵であることを確信。

アンガーマネジメント、モチベーションマネジメント他のセミナー、研修、相談等を行なっている。

著書「アンガーマネジメント管理職の教科書」(2017/12 総合科学出版

刊)「アンガーマネジメント経営者の教科書」(2019/2 総合科学出版 刊)

セミナーの日程、研修ほか詳細は、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**

<https://angermanage.info/> mail@angermanage.info

## ◆一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は……

アメリカ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。

# 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。



怒りを我慢し、怒らない人になるのではなく、怒る必要のあることは上手に怒る（伝える）など、怒りを前向きな行動につなげるものです。

5 歳～小学生向けのキッズプログラム、中高生向けのティーンプログラムもあります。

## こんな方にアンガーマネジメント

### ◎ 職場で、効率的かつ和気あいあいと仕事をしたい方



アンガーマネジメントをマスターすると

- ・イライラが減ります。
- ・人間関係がよくなります。
- ・お客様の怒りの理由もわかるようになります。
- ・上司は、部下を上手に叱れるようになります。

とくに次の方は、ぜひアンガーマネジメントをご活用ください。

- ・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、穏やかに楽しく過ごしたい方



- ・家族にイライラしたときの考え方、対処法がわかります。
- ・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分で入門的な内容が学べます (3,240円)
- **アンガーマネジメント 叱り方入門講座** 他人・自分・モノを傷つけず、効果的に叱るための考え方、技術が90分で学べます (3,240円)
- **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。3時間 (10,800円)
- **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。5時間 (27,000円)
- **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歳~小学生にアンガーマネジメントを教える資格が取得できます。4時間 (32,400円)
- **アンガーマネジメント ティーンインストラクター養成講座** 中高生にゲームを使って学ぶ講座を行なう資格が取得できます。3時間 (32,400円) ※すべて税込

## アンガーマネジメントに関する研修、講演も承っています

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、講演を承っております。

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
- ◎ 集中力アップ
- ◎ 適切な部下指導 (パワハラ防止)
- ◎ 適切な生徒指導 (体罰防止)
- ◎ 接客力向上、クレイマー対応

次の2つの研修タイプがあります。

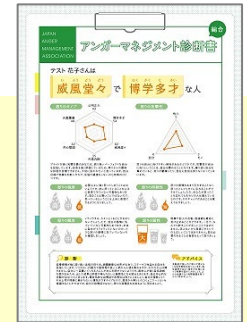
- **短時間研修** 90分~2時間  
アンガーマネジメントの基礎を短時間でしっかりマスターします。
- **1日研修** 4時間~6時間  
自分の感情とじっくり向き合い、体質改善も視野に入れた研修です。



## 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 (2,160円)

### ◆ 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 (1,080円)

- **総合診断 (子供版)** 大人も受けられます。39問 (2,160円) ※すべて税込

## 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伺うとともに、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)