

◆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

- ・アンガーマネジメント トレーニングプロフェッショナル
- ・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 トレーナー
- ・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。東京のベンチャー企業の創業期メンバーとして、立ち上げに携わり、自社の急成長、東証一部上場という経験を得た後、独立して拠点を九州に移す。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 ・仕事もプライベートもうまくいく！女性のためのアンガーマネジメント（2020/12 産業能率大学出版部 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）
- ・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）



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
<https://angermanage.info/>

**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**



◆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。

公開講座（Zoom,会場）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（3,000円+税）
- **アンガーマネジメント パワーハラスメント防止入門講座** 基礎的な法的知識に加えて、パワハラ防止につながるスキルを学びます（3,000円+税）
- **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（3,000円+税）
- **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（10,000円+税）
- **アンガーマネジメント トレーニング講座** 「アンガーマネジメント手帳」を使って習慣化する方法が学べます。3時間（10,000円+税）
- **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。2時間（10,000円+税）
- **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（30,000円+税）
- **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（30,000円+税）

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。

次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



■ 短時間研修 60分~3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

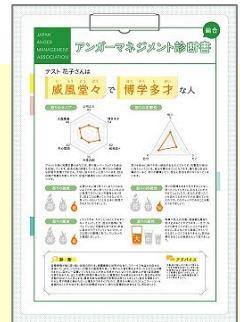


あなたの怒りの傾向、特徴を診断します。それによって、怒りにつながる状況がわかり、対策を立てることができます。また、怒りを感じる考え方や思い込みを変えることで、怒りを減らすことが可能です。
あなたのPCやスマホから回答→ 結果は郵送します。

■ 総合診断 下記がわかります。91問（2,000円+税）

- ◆ 怒りのタイプ……どういう考え方をしやすいのか
- ◆ 攻撃性……怒りをどこ（他人、自分、モノ）にぶつけやすいのか
- ◆ 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

■ 相性診断 2人の「怒りのタイプ」の組み合わせからのアドバイスです。親子・友達・上司と部下・夫婦・カップル 総合診断2人分+相性診断（6,000円+税）



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・・・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。カップル、家族の問題や、パワハラ、体罰等、組織のご相談も承ります。

■ 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。対面、Zoom他、スカイプ、電話。

■ 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、怒りの傾向、特徴を診断し、体質改善まで視野に入れたアドバイスを行ないます。