

2025年度 発達支援室 訪問研修事業

保護者向けアンガーマネジメント研修

“怒りの感情”との上手な付き合い方



2025/11/15（土）10:00-11:00
有限会社ここふくホール

独立行政法人国立病院機構青森病院
地域医療連携室／発達支援室
医療ソーシャルワーカー 大平 香織
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ファシリテーター®
アンガーマネジメント叱り方トレーナー®

2025年11月15日、「有限会社ここふく」様の保護者研修会にお招きいただき、保護者向けアンガーマネジメント研修を実施させていただきました。

子育てをしていると、ついイライラしたり、感情的になってしまふことや、強い言葉を言ってしまい後悔してしまうといった経験を多くの方がされていると思います。

今回の研修では「怒りの正体」「怒りが生まれる『しくみ』」「イライラをコントロールするテクニック」「『叱る』を考える」といったお話を「“怒りの感情”との上手な付き合い方」と題してお話させていただきました。

「イラッとしたときの対処法が参考になった」「少しずつアンガーマネジメントのトレーニングをしていきたいと思った」「叱り方のNGワードに気づきがあった」などの感想をいただきました。日々の子育ての場面に役立つヒントになっていれば幸いです。お休みの中ご参加いただきましたみなさま、どうもありがとうございました。

イライラや怒りの感情のしくみを理解し、感情とうまく付き合う方法（アンガーマネジメント）を学ぶことは、心身の不調や対人関係に対する予防的取り組みとしても役立ちます。アンガーマネジメントは、誰もが取り組みやすい心理トレーニングとなっております。機会がありましたら訪問研修事業のご依頼をいただけますと幸いです。

文責 大平