

## 不祥事防止研修会実施報告（第12回）

|                 |   |
|-----------------|---|
| 学 校 名           | 三次市立田幸小学校   |
| 研修テーマ           | アンガーマネジメントについて  |
| 研修担当者           | 保健主事 福本 倫子  |
| 研修日時            | 令和5年2月20日（月）15：50～16：10   |
| 参加人数            | 9名  |
| 実施形態            | 講義・演習   |
| 使用資料等           | ○アンガーマネジメント研修資料<br>（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会）   |
| 研修の概要           | <ol style="list-style-type: none"> <li>① アンガーマネジメントの定義について確認する。</li> <li>② どんな状況で怒りの感情を抱いているか、どう対処しているかグループで交流する。</li> <li>③ アンガーマネジメントのスキルについて学び、自分の怒りのタイプを知る。</li> <li>④ 担当者がまとめ、各自が振り返りを書く。</li> </ol>   |
| 研修を終えての<br>気付き等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 怒りや悲しみのエネルギーをマイナスに向けず、プラスの方向の力に変えることができれば、自分や周囲のためによいことができると思う。心のどこかに冷静に自分を見つめる目をもつことが大切だと思った。</li> <li>○ 怒りを覚えても相手の気持ちを先に考えてしまい、いつも感情が心の中に蓄積してしまう。職場の風通しが良いと児童に対しての接し方にも余裕があると思う。</li> <li>○ 自分の怒りを感じやすいタイプとその対処法、また、それぞれのタイプの人との接し方がわかり、とても役立つ研修だった。今後に生かしていきたい。怒りの対処法も感じ方も人それぞれ違う中で、タイプに分けて対応の仕方が知れるのは面白いと感じた。</li> <li>○ 怒りがわくときは、時間的に焦っているとき、疲れているとき、わかってもらえないと感じているときなので、自分自身を大切にすると、人も大切にできると思う。お互いさまで過ごしたいと思う。怒りはしんどいことなので、怒りたくないと思う。周囲の人も怒らせないようにしたい。</li> <li>○ 怒りの感情になった時、6秒待つことや深呼吸するなどの気持ちを落ち着かせるテクニックがあると頭ではわかっているが、なかなかできないことがある。このような研修を繰り返し行ったり、日々意識して過ごしたりすることで感情のコントロールができるのかと思った。</li> <li>○ 自分の価値観と他人の価値観は違うという認識をもって、まず、相手の意見を受け止めるようにしていきたいと思った。そして、しっかりと話し合っ、組織全体で動いていきたい。</li> <li>○ 人によっていろいろなタイプがあることを考えておきたい。すぐくあてはまっていたので、タイプ別に対応していきたい。</li> </ul> |