

## 不祥事防止研修会実施報告

学 校 名	三次市立吉舎小学校
研修テーマ	アンガーマネジメント
研修担当者	教諭 和田 陽子, 川崎 良香
研修日時	令和4年8月30日(火) 10:00~10:20
参加人数	15人
実施形態	講義, 演習, チェックシート
参考資料	「アンガーマネジメント」(転職エージェントのマイナビエージェント)
研修の概要	<ol style="list-style-type: none"><li>1 アンガーマネジメントとは</li><li>2 アンガーマネジメント診断(演習)</li><li>3 今日からできるアンガーマネジメントの3つのテクニック</li><li>4 アンガーマネジメントおススメの本</li><li>5 まとめ</li></ol>
研修を終えての 気付き等	<ul style="list-style-type: none"><li>・イライラしたら6秒待つというのは大切だと思うし, 児童へのSSTとしても必要なことだと思う。以前と比べても, あまりアンガーポイントは変化しないんだなと思った。</li><li>・自分がどんな時にどのくらいイラッとしたのかログすることは, 自分のアンガーマネジメントにとっても重要だと思う。</li><li>・大人のイライラは, 児童に伝わるので, 自分の気持ちをコントロールして, 自分の不安な気持ちにつながらないようにしていきたい。</li></ul>