

# \* アンガーマネジメント

2020.11.19 にいつ眼科  
院内勉強会

8月のメンタルヘルス研修に引き続き、山岸智子先生を講師に『アンガーマネジメント』の研修をしました。

『アンガーマネジメント』とは「怒り」の感情のコントロールの事です。



- \* アンガーマネジメントは、1970年代のアメリカで開発されたものですが、日本において教育分野をはじめ、司法分野、医療・福祉分野、ビジネス、スポーツ界など様々な分野で取り入れられています。
- \* 今、コロナ禍でストレスの大きい医療業界において、できるだけ健康に働くためのスキルの一つとして研修を実施しました。

- \* ネガティブストレスの対処の仕方の一つとして、8月の「メンタルヘルス研修」の際に、セルフケアとしてセロトニンを増やす方法を学びました。
- \* 今回は、「イライラ」感情をどうしたらしなくて済むか、特に人との関係の中で意見が違ったときの対処の仕方について学びました。

- \*なぜ、アンガーマネジメントが必要か
- \*何を知れば「いらいら」しないのか
- \*意見が違う時どうする？自分の反応のパターンはどれ？
- \*一体、意見が違う時はどうしたらいいの？
- \*自分の感情を上手に伝えるにはどうする



実際にワークの時間  
もあって、楽しい時  
間でした。



- \* 「相手の反応は自分のコミュニケーションの結果」という言葉が心に刺さりました。
- \* 自分と相手の怒りが突き詰めていくと同じ目標に向かっていることが分かりました。等、  
貴重な学びの時間でした。