

令和8年度アンガーマネジメント研修

～自分の感情と上手につきあい、より良い職場環境をつくる～

開催要綱

1 目 的

社会福祉施設・事業所では、チームケアを進めていくなかで、十分にコミュニケーションが取れず、職員同士の価値観等の違いや自分自身の感情をうまくコントロールできないことなどから、時に感情が衝突し、強い怒り（アンガー）が生じることがあります。その感情は、職場の人間関係や労働意欲等を含む職場全体の雰囲気に影響し、虐待、ハラスメントや離職などにつながるケースがあります。

本研修では、自分自身の「怒り」の感情を理解し、効果的にコントロールする技術を習得することで、利用者との良好な関係を築くだけでなく、チームケアの向上やより良い職場環境をつくることを目的として開催します。

2 主 催

社会福祉法人 福岡県社会福祉協議会

3 期 日

A日程 令和8年12月 8日（火）オンライン研修（Z o o mを使用）

B日程 令和8年12月17日（木）集合研修

4 会 場 等

（1）A日程

【オンライン研修】「Z o o m」を使用します。

（2）B日程

【集合研修】 クローバープラザ 東棟5階 508研修室
（福岡県春日市原町3-1-7）

6 対 象 者

社会福祉施設・事業所及び市町村社会福祉協議会の中堅職員、管理職等

7 定 員（各日程）

90名

8 受 講 料（各日程）

会 員 5,000円

一 般 10,000円

9 日 程

9:30	9:50	10:00	12:00	13:00	16:00
受付	開 会 ・ オ リ	講義・演習	昼食 休憩	講義・演習	開 会

※オリ … オリエンテーション

10 内 容

講義等のポイント
○ 感情のコントロールが求められる時代 VUCA 時代の特徴や変化がもたらす心理的影響を理解し、価値観の違いを認め合うコミュニケーションについて考える。 ○ 自分自身の心の状態を知る セルフチェックを通じて、自分の怒りの傾向を把握し、怒ることのメリット・デメリットを理解する。 ○ アンガーマネジメントの基本 怒りの正体や防衛感情としての役割を学び、問題となる 4 つの怒りの特徴や身体への反応、怒りの表現方法について理解する。 ○ 怒りが生まれるメカニズム 怒りを引き起こす要因や自分の中にある「べき」の価値観を振り返り、怒りが生まれる仕組みを理解する。 ○ 怒りの衝動をコントロールする 怒りの温度を数値化する方法や、アンガークロ・ベキログ・3 コラムテクニックなどの実践的な手法を学び、日常生活や職場での活用につなげる。 ○ まとめ・振り返り 感情を上手にコントロールすることの効果を確認、今後のコミュニケーションや職場での実践目標の明確化

11 講 師

株式会社 Link プラス 代表取締役 古賀 理恵子 氏
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントチーフファシリテーター

(職業・資格など)

- ・一般社団法人産業カウンセラー認定講師
- ・国家資格 1 級キャリアコンサルタント技能士
- ・中央労働災害防止協会心理相談員など

【講師プロフィール】

古賀氏は、電機メーカーに入社後、情報通信専門部門にてインストラクター、営業職に従事。職業訓練指導員免許取得後、人材育成、教育研修会社に勤務し、営業、研修プログラムの開発や研修講師として活動。

現在では、独立して、キャリアコンサルタント、能力開発、人材育成プログラム、メンタルヘルス、怒りの感情のコントロール、セルフコントロール、ハラスメント研修、個別カウンセリングなど様々な相談、要望に応じた研修を企画・提案され、講師としても幅広く御活躍です。

12 研修実施方法

【A日程】オンライン研修（「Z o o m」を使用）

オンライン研修受講に必要な環境については以下のとおりです。

- (1) インターネット環境（通信料が発生します）
- (2) カメラ・マイクが使用可能な一人1台のP C環境
講師はパワーポイントを使用して研修を進めるため、画面サイズが小さい端末（スマートフォン等）での研修受講は控えてください。
- (3) 受講者が安心して参加できる環境
周囲に他の職員等がいる場所での受講は避けていただき、会議室等の個室での受講をお願いします。
- (4) 研修会の前日までにI Dとパスワード、当日資料を受講決定者にメールで送信します。
- (5) 研修会当日のZ o o mの操作説明は行いませんので、事前に御確認ください。
【参考：Z o o mヘルプセンター <https://support.zoom.us/hc/jp>】
- (6) 研修の途中でW E B環境が不安定となった場合、映像や音声途切れてしまう可能性があります。以下のU R Lから接続テストを行い、接続環境を確認できます。
【参考：Z o o mテスト <https://zoom.us/test>】

【B日程】集合研修

- (1) 高齢者や障がい者等重症化リスクが高い方が入所・生活する施設・事業所等の職員研修であることから、インフルエンザ流行等の状況次第で、マスク着用をお願いする場合があります。
- (2) 演台の前に飛沫防止のためのパーテーションを設置する場合があります。
- (3) 消毒液の配置と研修会場の換気を行いますので、御協力をお願いします。
- (4) 当日は主催者による駐車場の確保はできません。
- (5) 研修会場は、個人の状況に合わせた室内温度調整はできません。温度調節が可能な上着等を準備して御参加ください。

13 申込方法

- (1) 本会の会員施設・事業所は、案内メール中にある「お申込みはこちらをクリック」からお申込みいただくと施設・事業所の基本情報入力不要です。
- (2) 本会福祉・介護研修センターホームページの「新着情報」⇒「アンガーマネジメント研修の開催について」からお申込みください。

U R L <https://www.fuku-shakyo.jp/kenshu/>

※右記の二次元コードから読み取れます。



14 申込締切

令和8年11月13日（金）

※ 定員に達し次第、締め切らせていただきます。

※ 定員超過等で受講をお断りする場合のみ、その旨本会から御連絡します。

15 個人情報の取扱いについて

申込みフォームに入力された個人情報は、本研修の運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

16 天災等の災害による研修の延期等について（ホームページの掲載について）

天候不良等のため研修会の開催が危ぶまれる場合には、研修前日の17時までに連絡先メールアドレスに通知し、本会福祉・介護研修センターホームページに延期する等のお知らせを掲載しますので、各自確認をお願いします。

※上記13（2）の二次元コードから読み取ることもできます。

17 事務局

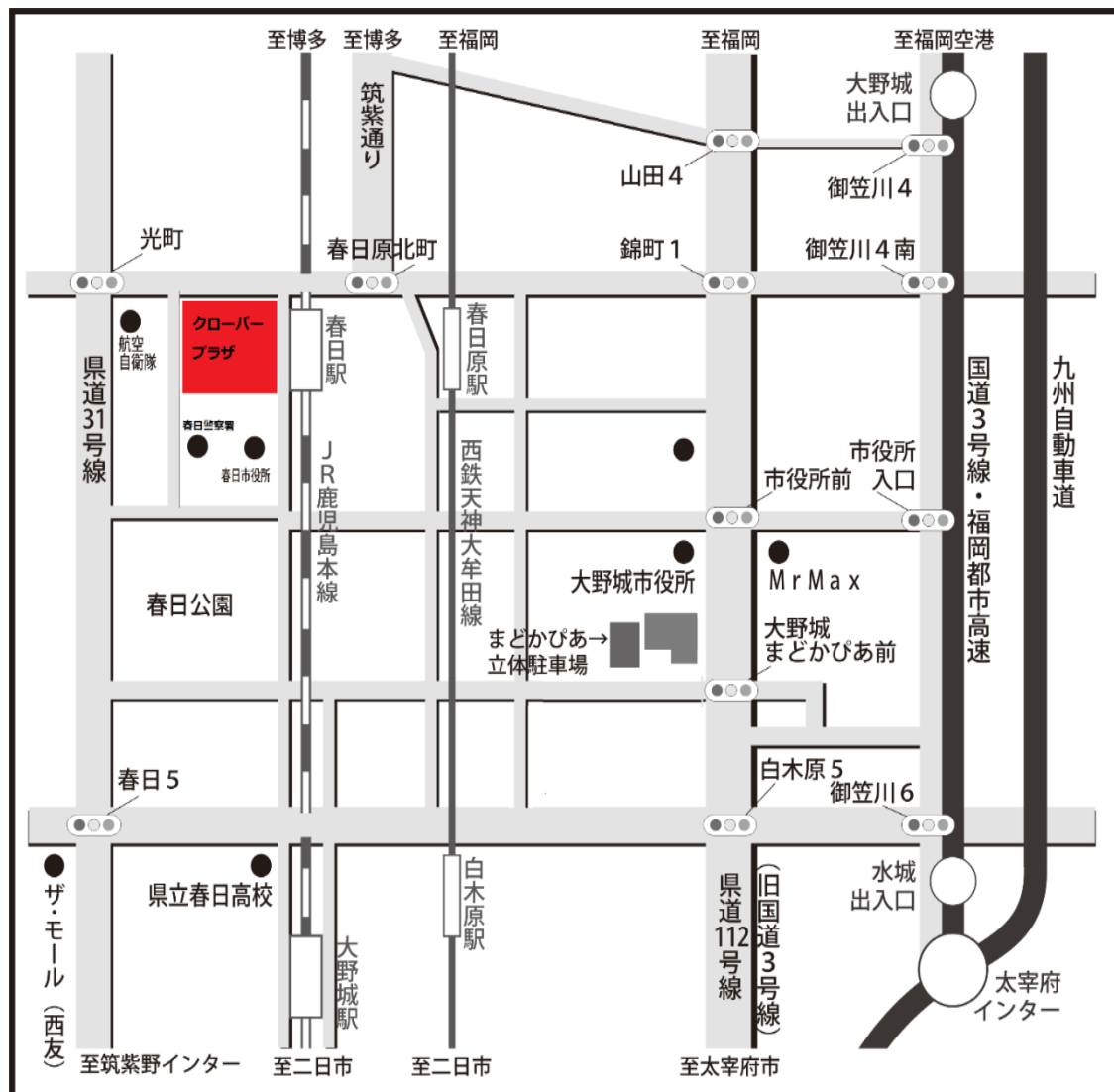
社会福祉法人 福岡県社会福祉協議会

福祉・介護研修センター 担当 松田、古城

〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ 東棟4階

TEL 092-584-3401 FAX 092-584-3402

【集合研修・会場案内図】 クローバープラザ (春日市原町3-1-7)



※ JR春日駅には普通列車のみ停車します。特急や快速を御利用の場合は、途中乗換えが必要となりますので御注意ください。

※ 西鉄春日原駅(普通・急行・特急停車)から徒歩8分

※ 春日公園の駐車は公園利用者の妨げとなりますので御遠慮ください。



グーグルマップ2次元コード
(クローバープラザ)