

自分の怒りのタイプを知り、
感情と上手に付き合うスキルを身に付ける

感情のコントロール術の アンガーマネジメント 研修

日時

令和7年 **12月10日** (水)
13:00~17:00

会場

ちば仕事プラザ (千葉市美浜区幕張西4-1-10)

研修
内容

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカから始まった、アンガー（怒り・イライラの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための心理教育・トレーニングです。怒り・イライラの発生メカニズムを理解し、自分の怒りの特徴から怒りやイライラと上手に付き合う力を身につけます。

☆ステップ1 怒りの正体を知る

1. いかりとはそもそも何？どこから生まれる？
2. 自分の怒りの癖を見つけよう
3. 怒りの仕組みと背景にある価値観とは

☆ステップ2 怒りを扱うテクニックを身につける

1. 怒りのピーク時間・きっかけを把握しよう
2. 自分の怒りの場面・時間帯を知る
3. 怒りの温度を下げる魔法の方法

☆ステップ3 怒りとの付き合い方を選ぶ

1. 自分に合った対処法を見つけよう
2. 職場や家庭での活用術
冷静に伝える叱り方・注意のしかた

怒って後悔しない自分を作っていきます。

講師
紹介

日 比 由 香

認定NPO法人キャリアデザイン研究所



大手金融機関に勤務後、結婚出産を経て、シニア産業カウンセラーとして社会復帰する。その後、2級キャリアコンサルタント技能士と公認心理師の資格を生かし、小・中学校のSCとM市女性センターの就労・両立支援課に勤務。仕事を通し対人関係をスムーズにするには怒りの感情のコントロールが必要であると感じ、アンガーマネジメントコンサルタントの資格を取り、研修を行っている。

開催要項

■ 対象者

- ・ 中堅社員
- ・ 管理職

■ 定員

20 名

(定員になり次第締め切ります。)

■ 受講料

・ 協会会員：7,000 円

・ 一 般：10,000 円

(資料代・消費税を含みます。)

■ お申込み方法

① 電子申込の場合

- ・ 当協会ホームページ
研修・セミナー申込フォーム
(https://chivada.or.jp/seminar_form/)
より、必要事項をご入力の上、
お申込みください。

② FAX申込の場合

- ・ 裏面申込書に必要事項をご記入の
うえ、FAX 043-296-1186 により
お申込みください。
- ・ お申込み後1週間以内に、受理確認
のご連絡をします。

■ 申込締切日

11月26日 (水)

■ その他

- ・ 申込受理後、受講票及び請求書を送付
いたします。
- ・ 受講料は納入期日までにお支払いください。
なお、送金手数料は貴社にてご負担くださ
るようお願い申し上げます。
- ・ 納入された受講料は、当協会の都合により
中止した場合以外にはお返ししませんの
でご了承願います。
- ・ お申込みが一定の人数に達しない等の理由
により、中止又は延期する場合があります。
- ・ 研修中の録音・録画はご遠慮ください。
- ・ 同業者の方のご参加はご遠慮いただいてお
ります。

お問合わせ
お申込み先

千葉県職業能力開発協会 [総務企画課]

TEL 043-296-1150 FAX 043-296-1186

〒261-0026 千葉市美浜区幕張西4-1-10

URL <https://chivada.or.jp/>



FAX 受講申込書

FAX : 043-296-1186

12/10

開催

感情のコントロール術のアンガーマネジメント研修

申込日 年 月 日

※下記「個人情報の取扱いについて」をお読みいただき、ご同意のうえお申込みください。

事業所名			会員区分	☐ 協会会員 ☐ 一般		
所在地	〒		業 種			
T E L			F A X			
連絡担当者	所 属		氏 名	(フリガナ)		
E - m a i l						
受講者氏名	1	(フリガナ)	所 属		年 齢	
					性 別	男 ・ 女
	2	(フリガナ)	所 属		年 齢	
					性 別	男 ・ 女
	3	(フリガナ)	所 属		年 齢	
					性 別	男 ・ 女
	4	(フリガナ)	所 属		年 齢	
					性 別	男 ・ 女
	5	(フリガナ)	所 属		年 齢	
					性 別	男 ・ 女

【個人情報の取扱いについて】

ご記入いただいた個人情報は、研修に関するお客様へのご連絡(受講票・請求書等送付)・講師への開示など、研修の開催・運営を目的として利用いたします。また、研修等の能力開発に関する情報提供(パンフレット等の送付、メール、FAXの送信)を目的に利用いたします。

※協会使用欄

受付	連絡

申込後1週間以内に、受理確認のご連絡をします。連絡がない場合には、当協会までご連絡ください。

アンケートにご協力ください

※該当項目に☑をご記入ください

1. 今回の研修は何でお知りになりましたか？	
☐ ダイレクトメール ☐ 紹介	☐ ホームページ ☐ その他〔 ☐ 当協会広報誌 ☐ 公的機関メールマガジン]
2. 今後、当協会からのご案内の送付（上記申込書連絡担当者宛）を希望しますか？	
☐ 希望する ☐ 希望しない	※ 希望する場合には、今後、ご案内を送付します。
3. 取り上げて欲しい研修テーマはありますか？（複数回答可）	
☐ 階層別 ☐ マーケティング ☐ ダイバーシティ	☐ 業務遂行（評価・財務等） ☐ 職能別（営業・法務等） ☐ その他 ※研修名などをご記入ください。 （女性推進・外国人等）
4. 研修に参加しやすい時期はいつごろですか？（複数回答可）	
☐ 4月 ☐ 5月 ☐ 6月 ☐ 7月 ☐ 8月 ☐ 9月 ☐ 10月 ☐ 11月 ☐ 12月 ☐ 1月 ☐ 2月 ☐ 3月	