令和4年度第1回スタッフセミナー

感情のコントロール～アンガーマネジメント

令和４年７月12日（火）、朝倉市総合市民センター（ピーポート甘木中ホール）にて

令和4年度第1回スタッフセミナーが開催されました。

　セミナーの内容は、「感情のコントロール～アンガーマネジメント」というテーマで、

コーディアル社会保険労務士事務所の高橋美紀氏を講師に迎え講演をしていただきました。

　今回のセミナーでは、「感情のコントロールについて意識できるようになる」「アンガーマネジメントを知る」「職場や日常生活でアンガーマネジメントの技術を使うことができるようになる」「感情のコントロールを意識することができるようになり、ストレス軽減に役立てる」→　その結果、「生産性の向上・個人と組織の繁栄」に繋がることが理解できました。

　ここ1週間を振り返って「怒ったこと」「叱ったこと」を覚えていますか？との質問に対して、以外に覚えておらず、普段は感情のコントロールについてほとんど意識していないことに気づいた次第です。また、私たちを怒らせるものの正体として、「・・・はこうあるべき」という「理想」と「現実」のギャップであること、それがマイナス感情と結びついて

「怒り」が発生すること、そのコントロールについて「衝動のコントロール（6秒）」「思考のコントロール（三重丸）」「行動のコントロール（分かれ道）」という3つのステップがあることが解り、そのパターンを身に着けることが重要だと思いました。

　「叱る」ことについても、その基本や「禁句集」などの具体的な内容を講義していただき、日常業務や私生活においての心掛けが必要であることが解りました。

　高橋先生、大変有意義なご講演をありがとうございました。

　　　　　　　　　　　　　介護老人保健施設　城山荘　野上裕司