

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

アンガー  
マネジメント  
コース

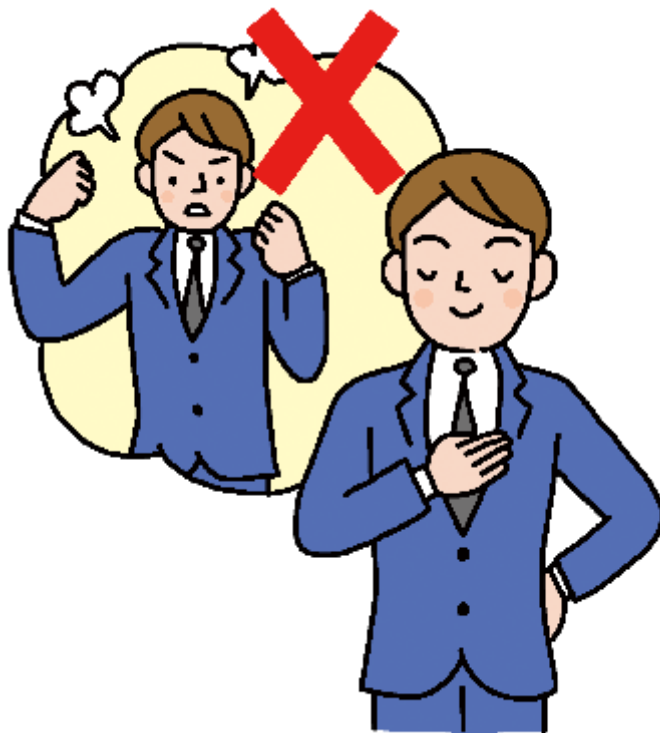
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
後で後悔しないための感情の対処法を学ぶ

# 怒りの感情と上手に 付き合う方法

## 怒りの感情をコントロール

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講 座 の ポ イ ン ト

### ◆怒りの感情で、人生を壊さないために

誰でも怒りの感情を感じた時、その感情の赴くままに行動して自分自身、後悔した経験があるのではないのでしょうか。また時には、人生を左右しかねない事態を招く事もあります。心の中に怒りの感情が沸いた時、その感情とどのように向き合って対処すればよいのか、そのポイントを学びます。

### 【講師プロフィール】田中 純氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

## ■「アンガーマネジメント」コース オンライン型 カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
アンガーマネジメントを学ぶ意義	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アンガーマネジメントの必要性</li> <li>●「怒り」と心理的安全性</li> <li>●「怒り」と心身の健康</li> </ul>
怒りについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「怒り」を認識しよう</li> <li>●「マイ怒計」</li> <li>●「怒る」にはわけがある</li> <li>●「怒り」とストレス</li> <li>●「やる気」の反対は？</li> </ul>
怒りのコントロール (入力と出力、量と質)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「怒り」のマネジメントの7つ道具</li> <li>●落ち着いてわれにかえる</li> <li>●善玉アングリの使い方</li> <li>●悪玉アングリの制御</li> <li>●他者の「怒り」への対応</li> <li>●相手のアングリのケア</li> </ul>

カリキュラム

応募要項	[申込対象]	シチズン健康保険組合加入者（被保険者及びその家族） オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保担当者経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン型 健康教室 申込書：「アンガーマネジメント」コース

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号			会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
参加者住所				被保険者との続柄			
Eメール アドレス				電話		( )	

#### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合