

**令和7年度**

# **怒りのマネジメント研修**

## **【実施要綱】**

### **1 目 的**

怒りのマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合いコントロールするスキルです。  
価値観の多様化によって発生するストレスや、部下マネジメントの悩みなどから生じる怒りや  
いら立ちによって、対人トラブルを引き起こさないよう、予防策が求められます。  
職場のパワーハラスメント防止のため、より良いサービス提供や人間関係構築につなげて  
いくことを目的とします。

### **2 主 催**

社会福祉法人秋田県社会福祉協議会 秋田県福祉保健研修センター（自主企画研修）

### **3 受講対象**

社会福祉施設、介護保険施設・事業者及び社会福祉協議会等の職員

### **4 日 程**

令和7年2月9日(月)

### **5 定 員**

90名

### **6 研修実施方法**

オンライン研修（Zoom）

### **7 受 講 料**

秋田県社協会員施設の職員※(注1) 5,500円

秋田県社協非会員施設の職員 8,500円

※(注1) 令和7年12月1日現在で会員登録されている施設・事業所の職員。

※受講料は、事前にお振込みいただきます。詳細は受講決定通知にてお知らせします。

### **8 申込受付**

令和7年12月23日(火)午前9時～令和8年1月9日(金)

上記申込期間中に「研修受付システム」にログインの上、お申込みください。

### **9 受講可否**

令和8年1月16日(金)までにメールで受講可否を連絡します。

期日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが担当まで御確認願います。

また、受講決定者には「受講決定通知書兼受講料請求書」をメール送信します。

## 10 留意事項

### (1)申込受付

受付期間内で定員の範囲内において先着順とします。申込受付期間内であっても、定員に達した場合は申込受付を締め切りますので、あらかじめ御了承ください。

### (2)研修カード

研修終了後、修了証を郵送いたします。研修カードと合わせて保管してください。

### (3)その他

- ①受講申込後に、キャンセルまたは申込事項に変更がある場合は、速やかに「研修受付システム」から修正してください。
- ②受講申込時に入力された個人情報は、当該研修の運営管理の目的にのみ使用いたします。

## 11 オンライン研修受講の流れ

申込みに当たっては、別添「オンライン研修受講同意書」の内容を御確認の上、お申込みください。

### (1)デバイス

本研修では受講者1人につき1台のパソコンが必要です。OS 環境該当のタブレット・モバイル端末でも受講可能ですが、グループワークを行いますので、パソコンでの受講を推奨します。

### (2)機器の事前確認

カメラやマイクが使用できるよう、事前に確認してください。パソコン機器等の操作面についてのお問合せには対応できませんので、御了承ください。

### (3)Web会議システム

本研修では Zoom を使用しますので、事前にアプリケーションをインストールしてください。

### (4)接続テスト

当日受講用及び接続テスト用のURL、ID・パスコードは、受講決定者に別途メールで送信します。

### (5)研修資料

研修資料は別途、メールでデータを送ります。2月5日(木)までに受信しない場合は、担当まで御連絡ください。データ到着後、研修当日までに印刷をして準備してください。

#### 《研修に関する問い合わせ》

社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会 施設振興・人材・研修部 研修担当  
(秋田県福祉保健研修センター)研修担当 池田・黒川  
〒010-0922 秋田市旭北栄町 1-5 秋田県社会福祉会館7階  
TEL 018-864-2775 FAX 018-864-2840  
e-mail:[kc@akitakenshakyō.or.jp](mailto:kc@akitakenshakyō.or.jp)

#### 《県社協会員・入会方法等に関する問い合わせ》

社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会 総務企画部 総務・企画情報担当  
TEL 018-864-2711

# 日 程 表

日 時		研 修 科 目
2 月 9 日  (月)	9:00～ 9:45	受 付
	9:45～10:00	オリエンテーション
	10:00～12:00	〔講義・演習〕 1 怒りを感じたときの好ましい対応を学ぶ * 怒りをコントロールすることの大切さ * 自分と相手、2方向の対応を知る 2 怒りや不満への認識を整えよう！ * 怒りのメカニズム。第1次感情と第2次感情 * 怒ってはいけないのか？ ～ よくない怒りとは？ * 自分の中にある「べき論」、こそが怒りの起点
	12:00～13:00	昼食・休憩
	13:00～16:00	〔講義・演習〕 3 衝動的な怒りをコントロールしよう！ * 基本テクニックとしての反応延滞 * 一般テクニックのあれこれ 4 怒りを伝えるコミュニケーション * 身につけよう！健康的な怒り方 * 危険！よくない怒り方 5 怒りへの耐性を強めよう！ * 自分の怒り方を知るための記録をつけよう！ * 素敵な自分を演じよう！ * まとめ
	16:00～16:05	研修アンケート記入ほか

【講師】 株式会社 話し方教育センター  
講師 佐藤 敬子 氏