

くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センターぷれん主催

怒りのマネジメント研修会

～アンガーマネジメントの 手法を用いて～

講師



土屋 徹 氏

日時

平成**29**年**10**月**15**日(日)
9:00~17:00

会場

釧路フリンズホテル
釧路市幸町7丁目1
TEL (0154) 31-1111

Office 夢風舎 舎長
SST 普及協会講師
看護師 精神保健福祉士
元国立精神・神経センター精神
保健研究所 ACT-J プロジェ
クト臨床チームリーダー

受講料

無料

定員

70名

(先着順)

■参加申込・お問い合わせ先

くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センターぷれん

TEL 0154-65-6500 FAX 0154-65-6470

住所：釧路市双葉町17番18号

担当：田村・原田

平成29年度怒りのマネジメント研修会

目的：障がい者の就労支援に取り組んでいる福祉・教育・医療・行政関係者及び企業担当者が、怒りのマネジメント方法及び相談技術について学び、さらなるスキルアップが出来ることを目的とするものです。

講師：Office 夢風舎 舎長 土屋 徹 氏
SST 普及協会講師 看護師 精神保健福祉士
元国立精神・神経センター精神保健研究所 ACT-J プロジェクト臨床チーム
リーダー

次 第

1. 講義内容 怒りのマネジメント
～アンガーマネジメントの手法を用いて～
2. 開催日時 平成29年10月15日(日)
9:00～17:00 開場 8:30
(昼休憩 11:50～12:50)
3. 主催 くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センターぷれん

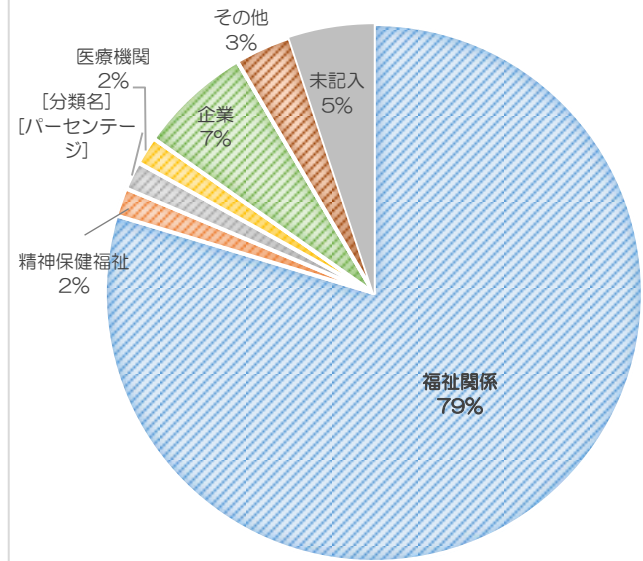
◎資料同封のアンケート用紙の提出にご協力ください。

参加者総数	64
アンケート総数	59
アンケート回収率	92.2%

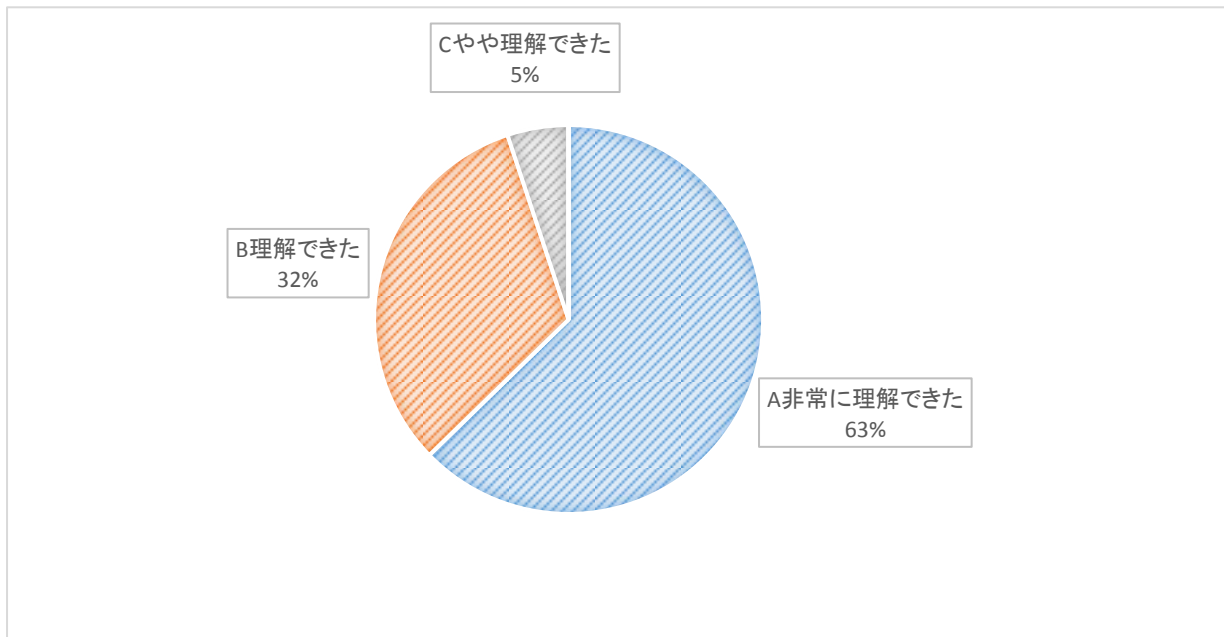
アンケート回答所属内訳

アンケート回収者所属内訳	福祉関係	47
	精神保健福祉	1
	療育・教育機関	1
	医療機関	1
	行政	0
	企業	4
	家族	0
	その他	2
	未記入	3
	計	59

アンケート回収者所属内訳



1. 今回の研修の内容は、理解が進みましたか？



A 非常に理解できた

〈福祉機関〉

- ・講師の先生が分かりやすく説明していた。
- ・今後の怒りのコントロールの参考になりました。
- ・話を聞くだけでなく、自分で考え発表する時間があった。
- ・ワークシートを通して、難しかったけど、きちんと考えることが出来た。
- ・怒りをコントロールするには、まず自分を知ること、表出の仕方を理解する事が出来た。
- ・怒りの原因や怒りを上手に伝えるために自分を知ることなど勉強になりました。

- ・「3つの暗号のまとめ」のスライドによって、今日の内容が整理された。
- ・とても分かりやすい説明、自分で色々体験できた。
- ・講師の方の話し方（楽しくひきこまれた）
- ・怒りの仕組みや表現の仕方が分かった
- ・演習をしながらできたので良かった
- ・先生の説明も大変わかりやすく、今後の仕事、日常生活に役立てたいと思います。ありがとうございました。
- ・まず自分でやってみたことで、とてもわかりやすく、効果についても考えやすい。
- ・怒りは二次感情であることと、怒りの根源は自分と相手との価値観の違いからくることを聞き、よく納得できた。自分に合ったわかりやすいテーマだったと思う。
- ・以前勉強していたこともあり理解しやすかった。聞いたかったことを土屋さんに質問することが出来たので収穫となった。
- ・資料も見やすく、グループワークをすることでわかりやすく理解できました。
- ・アンガーマネジメントはとても難しいとの印象があったが、シートを用いて実際にやってみると思ったよりも楽しく記入できた。利用者さんとも話し合いながら段階をふんで実施してみたい。
- ・説明を受けて、自分で書き込み、皆で話し合うことで理解する事ができた。
- ・自分を知ることで相手を理解できる。
- ・丁寧にわかりやすい研修でした。テンポも良かったです。
- ・講義の内容について1つずつグループで話し合うなどゆっくり考えながら参加できた。
- ・大枠として「人に何かを求めてもうまくいかない。だから自分がどうするか」という視点で「怒りのマネジメント」を捉えていくというお話が最初にあったので、スッと入っていったように思います。
- ・ワークシートに取り組む時間が十分にあり、ゆっくり話して頂けたことと対象を自分にして考えられたので、初対面の人とでも誰か共通の対象を探る必要がなかったのでやりやすかった。
- ・怒りが自分のどこから湧いてくる感情か理解できた。
- 《企業》
- ・自分のことを用いての説明でしたので理解できた。
- ・自分に当てはまるものがたくさんあり、普段を振り返ることができた。
- ・障がいを持っている方々だけではなく、企業内、社会全体の為になると思います。
- 《その他》
- ・わかりやすい研修内容、スライドでした。明日から生かしていけるものだと感じました。職場で紹介してみたいと思います。
- 《療育・教育機関》
- ・自分のアンガーマネジメントができたから。
- 《所属未記入》
- ・自分の怒りの感情が出る時には体調も関係あり、後から考えると自分の努力で（行動）で変えられることもあると感じられたから。
- ・工作上、共感できることがとても多く参考になりました。今後職場や生活する上で活かしていきたいと思います。

B理解できた

- 《福祉機関》
- ・お話しはとても分かり易く理解できましたが、利用者さん目線の内容も学びたかったです。私はあまり怒る方ではありませんので参考になりません。利用者さんがどう感じ想つのかを掘り下げて教わりたかったです。
- ・怒りのメカニズムを理解でき、そのコントロールの秘訣を理解できた。実践したいと思う。「べき」「6秒」は役に立った。ペースもじっくりで良かった。
- ・ワークシートを使用したのでわかりやすかった。
- ・途中参加となりましたが土屋先生のお話は本当にわかりやすく聞きやすいです。
- ・怒りが二次感情であることが理解できました。
- ・分かり易く進めていただきました。演習をはさみながらの研修で理解が進んだと思います。
- ・事例をあげ話し合いができとても参考になりました。
- ・講師の話術、資料の活用、休憩のタイミングがとても上手だったので、長い時間でしたがとても充実した時間でした。
- ・「自己覚知」がキーワード、怒りのプロセスを認識、感情のコントロールとは・・・「何が適切なのか」価値観のすり合わせが必要とも・・・
- ・丁寧にわかりやすかったです。アンガーマネジメント手法を大まかに理解できた。
- ・自分自身を例えにしたことで理解することができました。
- ・ゆっくり丁寧に進めていただき分かり易かった。
- ・やはりこのような研修は数をこなしていくことが必要だと思いました。また機会があれば参加したいです。
- ・自分自身の怒りをしずめる手法等、無意識のうちに実践していたと思いました。色々手法を学ぶことが出来た。
- 《精神保健福祉》
- ・聞くだけではなく参加するスタイルが自分を見つめなおす時間となりました。

《企業》

- ・怒るということが自分にとっても大切なことだとわかった。

《医療機関》

- ・グループワークだったので話し合い理解しながら進められた。

《その他》

グループワークがたくさんあった。

《所属未記入》

- ・自分がいかに感情的に行動していたのかを見つめ直すことができた。

C やや理解できた

《福祉機関》

- ・導入程度は理解できたように思います。
- ・実際に活用するには、自分へのトレーニングが必要かと思いました。自分の怒りの振り返りができました。
- ・少し難しい。怒りにランクがあるというのが理解する事が難しい。

2.研修で印象に残ったキーワード3つと、その理由についてお聞かせください。

《福祉機関》

6秒 〇〇べき ログ	まずは自分自身に取り入れて実践できると怒りをコントロールできるのか、できるところからやってみたい。
------------------	---

～べき アンガーログ ハッピーログ	「べき」にとらわれている自分だが、大したことではない。アンガーログは書きやすかったが、ハッピーログはよく考える必要がある自分に気付いた。
-------------------------	--

6秒 怒りの性質 〇〇べき	すべてにおいて自分の事を「知る」ことが大切であるということを知ることが出来ました。自分のべきことを持ち、許容範囲を広げる努力をしようと思えることができました。
---------------------	---

自分の価値観 べき 6秒	怒りは二次感情であり、日頃から一次感情に対処していくことが大切。怒る理由は自分の価値観。
--------------------	--

“べき” コントロール 怒り	
----------------------	--

自分の価値観 呼吸リラクゼーション 怒りのスイッチ	言われてみればその通りだと思った。 自分に合っていると思う 自分が押していることに気付き面白く感じた。
---------------------------------	---

感情をうまく伝える アサーティブ 上手に叱る	
------------------------------	--

怒りのポキャブラリー 6秒の使い方 「べき」について	無意識な部分に意味や思考をもたせる、という所が面白かった。
----------------------------------	-------------------------------

～べき 一次感情、二次感情	怒りのメカニズムも知ることが出来て良かったです。単なる「怒り」ではないのだということがわかりました。
------------------	--

スイッチ ハッピーログ べきログ	何故か印象に残りました。
------------------------	--------------

アンガーログ	6秒をどう過ごす？
6秒	
アサーション	

怒りの性質	怒りを理解して自分で整えて、相手に伝えることが大切だと思ったから。
3つの暗号	
感情をうまく伝える	

6秒待つ	イライラを少なくするための方法が知ることができた。イライラは二次感情！怒りの中に疲れているから、辛いから、心配だからという思いがあるのを相手に伝えられたらいいなと思ったから。
怒りの中にはいくつかの感情がある	
怒りではなく本当に伝えたいことを怒らずに伝える	

衝動のコントロール	考えてみたら怒ることじゃない。その考え方を教えてもらった。
怒りは二次感情	
べきの境界線	

一次感情	怒りを上手にコントロールするために自分を知ることや、コントロールの仕方がわかりました。
3つの暗号	
6秒	

対処術	支援を行う際のポイント・軸になると思うためです。
体質の改善	
ソリューションフォーカスアプローチ	

6秒	「怒り」に対しての見方が変わったキーワードだったから。
べき	
黄身と白身	

自分の価値	自分の価値を押し付けるのではなく、自分がどう思っているか、相手の話もきちんと聞き上手に怒りと付き合っていきたいと思いました。
怒りのスイッチは自分が押す	
3つの暗号	

一次感情	一次感情の大事さ。
べき	
ハッピーログ	

6秒	
アンガーマネジメント	
アサーティブ	

自分を知る	
〇〇べき	

6秒衝動のコントロール	変えることができたり、新しい発見があり、色々な事に気付くことができる（再確認も含めて）
ねきの境界線	
ハッピーログ	

怒りをどう表現するか	今まで意識した事がなかったので今後活かせるかなと思った。
自分の価値観（べき）	
グラウンディング	

体質の改善（怒りにくい自分をつくる）	困難を抱えている対象者との面談ですぐに効果を上げられる内容だと感じたから。 理論的に考えることが出来て、それゆえ納得できたから。
後悔しないこと（怒る必要がある時は怒り、そうでない時は我慢する）	
一次感情が怒りに影響する（自分のお腹の中にあるもの）	

べき (自分の価値観)	怒りの感情について (原因など) 深く考えたことがなかったので、とても印象に残りました。
3つの暗号	
6秒ルール	

感情を上手く伝える	
コーピングマントラ	
グラウンディング	

環境調整	怒り以外のことへのアプローチについて具体的だった。
3つの暗号	
べきの境界線	

ソリューションフォーカスアプローチ	初めて聞く言葉だったから 自分の疲れなどを感じる事が大事だと思ったから。 やっぱりアサーティブが大事なんだと思ったから。
怒りは第二次感情	
アサーティブ	

怒りは二次感情	考えてみたらその通りだと気付かされた。
ハッピーログ	
自分を知る	

第一次、第二次感情の関係	6秒かせぐなら、笑ってかせぎたい。
衝動のコントロール	
おかしいベヤ	

暗号①6秒衝動コントロール	怒るには理由がある。理想と現実にはギャップがある。自分もっているべきを知る。
べきの境界線	
分かれ道・行動のコントロール	

6秒	怒りのマネジメントの基本を日常の生活の中で実践していきたい。
べきの三重丸	
分かれ道・行動のコントロール	

皆さんの持っているべき	6秒の間に出来る事が色々あったので、しっかり覚えて使っていきたい。
6秒	
6秒まつには	

分かれ道・行動のコントロール	奥が深い 改めて思い出してはこない
アンガーログ	

6秒待つために	6秒待つためのアイデアパターンを紹介していただき、利用できる。 今後の対応の仕方を整理してあげられると思う。
状況を整理してみると	

6秒待つ	怒りをコントロールする為に必要な時間、その時に何をすべきか解った。
べき	
アンガー	

べき	怒りの理由は「べき」という真面目さ故からくるものだと再認識！！ここを上手に認識合わせをすると怒りがおさまる様に思いました。
6秒	
ギャップ	

怒りは二次感情	自分自身、対象者にあてはめて考えることができた。
べき	
ハッピーログ	

べきログ	今までの自分を振り返ることができ、自分に気付くことができました。
ハッピーログ	
自分はどのタイプでしょうか？	

衝動のコントロール 「べき」	自分自身の怒りなどを追及、解決する為の方法が見出せた。
怒りのコントロール	

感情のコントロール 自分の価値観 怒り	怒りが周囲に影響する理由を認識する必要がある。
---------------------------	-------------------------

3つの暗号 ハッピーログ 怒りは出していないとダメ	ポジティブ思考で物事をとらえていく大切さ。
---------------------------------	-----------------------

感情のコントロール 暗号(6秒) 自己診断	6秒で何が出来るのか、自己診断を通して自分自身を客観的に見ることが出来たから。
-----------------------------	---

～べき 6秒ルール	自分の怒りへのパターンに気付きました。
--------------	---------------------

6秒 コップの水 べき	怒る理由や衝動のコントロールについて知れた。
-------------------	------------------------

怒りをおさえるのではなく、どう出すか 怒りをパワーに変える コントロールのしかた	
--	--

《精神保健福祉》

べきは怒りのスイッチにつながる 怒りの表現の仕方を考える 二次障害が大切	怒りは全て自分に原因があるが、表現の仕方、考え方で改善はされる。
--	----------------------------------

《療育・教育機関》

べき 6秒 怒りスイッチは自分が押す	怒りは自分のさじかげんが分かったから。
--------------------------	---------------------

《医療機関》

3つの暗号 アンガーログ アサーティブ	支援だけではなく自分に対しても使えることが多かった。目指すものも見えやすかった。
---------------------------	--

《企業》

6秒 マネジメント 感情のコントロール	
---------------------------	--

自己防衛 6秒 怒りのボキャブラリー	怒りは自己防衛の場合もある。6秒しか持続しない。怒りのボキャブラリーがあると怒っている途中で後悔した時に笑いに変えられるかもしれない。
--------------------------	---

怒りは二次感情 3つの暗号 スケールテクニック	何かのきっかけで感情が怒りとしてあふれてしまう…というところにとっても納得しました。今までモヤモヤしていた気持ちが少しははれました。
-------------------------------	--

生きていくための力 コミュニケーション力 アンガーマネジメント	
---------------------------------------	--

《その他》

アサーティブ	「支援者として」というよりも自分自身の怒りとの向き合い方に悩んでいたため、良いヒントを得られました。今後は「支援者として」ステップアップしていきたいです。
怒りは我慢しない	
感情をうまく伝える	

相手～の期待（ゆえに怒る）	実践してみたい。
6秒ルール	

《所属未記入》

怒りの感情	自分の努力で変えていくことがわかったから。
6秒ルール	
行動	

怒りは第二の感情	勉強になったのと、無意識の中で感じていた。
6秒衝動のコントロール	
「～べき」	

6秒衝動のコントロール	怒りのコントロールするのに” やってみよう” と思ったから。
タイムアウト	
べき	

3.障がい者の就労や支援に関するご意見・ご要望等がありましたら、自由に記入してください。

《福祉機関》

- ・就労を継続、定着していく為には、今回のようにいろいろな技法を取り入れる必要もあと思いました。
- ・今日のように、まず自分自身に目を向けられるような研修はわかりやすく参加しやすいです。支援に活かすのにまず自分のことからと思います。
- ・すぐに就労に繋がらない方でも就労の事に詳しく親身に相談にのって頂ける機関があることは心強いと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。
- ・今日やったものの記入するシートを活用できたらと思うので、同じもの、似たようなものがほしい。
- ・まさに今、対象としている方に有効な内容でした。働いている方なので毎日は難しいのですが、今日習ったことを少しずつ面談の時に伝えていければいいなと思いました。
- ・利用者の為にタイムリーな対応を。
- ・怒り方でも人それぞれにタイプがあってどこに攻撃するのか等違いを知った事や疲れや不安・苦しみからくる怒りがある事を知って相手の気持ちを知っていこうという気持ちや捉え方のヒントになりました。
- ・すごく大変な仕事だと思います。職場の環境もすごく大切で、不安や怒りを素直に（当たるのではなく）伝えられる事が大切だと思います。
- ・地域支援、家族支援
- ・自分が入所施設で働くにあたり「怒り」のコントロールをしなくてはならない場面が多々あり、暗号（6秒）を心掛けていきたいと思いました。

《精神保健福祉》

- ・自分を見つめ直す機会となり、怒りを持つ事は普通にあって自分の感情を殺す事をしなくても良いと感じました。今後、表現方法、ボキャブラリーを考えながら実践していきたいと思いました。

《企業》

- ・これからはセミナーで教わった事を理解して利用者、従業員の方たちと交流を深めていきたいと思う。
- ・自社が障がい者雇用にも力を入れていることから、このような研修が多くあるとうれしいです。
- ・障がい者を支援する組織、就労、雇用の場である企業とお互いよい連携を持って障がい者の支援を強化できれば良いと思います。

《所属未記入》

- ・言葉が理解できない方が不穏・興奮・イラ立った場合、どう対応したら落ち着いてもらえるのかご意見を聞きたい。

4. その他今後の研修会の開催に関してご意見・ご要望等がありましたら、自由に記入してください。

《福祉機関》

- ・いつも怒っていることが多い人は実は怒りのポキャブラリーが少なく自分の怒りを表現できない。ということを理解しました。
- ・相談の研修をお願いします。
- ・アサーティブの研修があれば参加したいです。キャットキットの研修があれば参加したいです。
- ・認知行動療法も今回のようなかんじで学べる機会があると嬉しいです。
- ・有意義な時間でした。
- ・今後の研修会もどんどん参加させて頂いて意見を言える様になりたいです。ありがとうございました。
- ・年齢層や障がい種別でも手法が違ったり工夫点があれば教えてほしい。もう1回くらい怒りのマネジメントをテーマに研修してほしい。
- ・今日みたいなワークが多いものが良い。
- ・自分で考え発表し他の人達の話聞くことによって、いろいろな考え方が出来ました。また、このようなかたちで研修をして頂きたいです。
- ・土屋さんの研修はわかりやすいです。お疲れ様でした。
- ・グループワークについて同じ企業の上司と部下の関係で1つのテーブルだったため、ワークシートの記入や話し合いの場面で「書けない」「話せない」ということがありました。研修内容によっては別々の振り分けも良いのではないかと思います。
- ・グループ分けを名簿に記載した方が良いと思う。
- ・また参加したいです。
- ・利用者が興奮する理由、穏やかにできない理由、感情のコントロール、性的介助についてなど奥が深いものがあるので研修を受けてみたいと思います。
- ・利用者に対する相談のすすめ方に対する研修に参加できればと思います。
- ・ジェンダー理論
- ・また同じような内容でも参加したいです。
- ・「怒りのマネジメント」に初めて参加し、感情をコントロールする大切さや、その為の手法を学ぶことが出来ました。また、このような機会があれば参加したいと思います。ありがとうございました。
- ・企画していただきありがとうございました。今後の研修企画の参考にさせていただきたいと思います。
- ・アンガーマネジメントについて更に理解を深めたいと思う。アンガーマネジメント協会の研修を受講してみたい。継続したトレーニングをSSTと平行して行ってはどうでしょうか。

《精神保健福祉》

- ・勉強になりました。一日楽しい研修でした。ありがとうございます。

《療育・教育機関》

- ・怒りのマネジメントは仕事でも家庭でも関心がありました。今日の研修は相手の怒りばかりどうしようかと考えていましたが、自分の伝え方を一次感情の言葉でやってみようと思います。

《企業》

- ・グループワーク中心の研修がとても良かったです。出会いや交流もありとても参考になりました。
- ・企業を対象とした障がい者の就労等に関する研修会の開催

《その他》

- ・日々の仕事に生かせる内容でとても参考になりました。

《所属未記入》

- グループワーク楽しかったです。とても勉強になりました。

職員研修 報告書・レポート

平成29年10月15日(土)

氏名： 佐藤 美貴

① 研修名： 怒りのマネジメント ～アンガーマネジメントの手法を用いて～

② 研修内容：

怒りの性質と3つの暗号

感情・思考・行動のコントロール

べきの境界線

分かれ道の箱

アンガーログ ベキログ ハッピーログ

ブレイクパターン ミラクルディエクササイズ

3つのタイプのコミュニケーション

感情を上手く伝える

上手に叱る

自分のタイプを知る

ワークシートに沿ったワーク

③ 成果/感想：

ワークシートを使った演習は、自分で気づけなかった出来事を思い出すことができた
りする等、とても楽しくわかりやすく取り組むことが出来た。

ベキログでは、自分にとっては絶対に守らなければならないと自分に課していた「べき」
が、数値化するために良く考えてみるとそれ程深刻に考えなくても良いと思えたことは大
きな収穫であった。

怒りは感情のふたである と伝え説明する事が多かったが、その説明が伝わりにくい人
には、目に見えるワークシートを使った怒りの感情との付き合い方を学ぶ機会を提供でき
ると感じた。

④今後の支援に活かすため、具体的に実行する行動：

作業班では度々怒りの感情との付き合い方や、感情に良し悪しは無い事等をグループミーティングの時間を使ってトレーニングを行ってきたが、ツールを使って各個人が自分の内面を目で見て理解する機会は無かったので、今後是非ワークシートを使って実施したいと思う。

職員研修 報告書・レポート

平成29年10月15日(日)

氏名： 石川 亜由美

- ① 研修名： 怒りのマネジメント研修会
- ② 研修内容： 怒りのマネジメント～アンガーマネジメントの手法を用いて～
怒りって何なのか？その性質・種類・生物学的解釈について
怒りのマネジメントの目的
3つの暗号 6秒で何をするか・べきの三重丸・分かれ道
第一次感情・第二次感情 の仕組み
アンガーログ・ハッピーログ
相手の怒りへの対応・伝え方について
アンガーマネジメントマップ・状況整理
- ③ 成果/感想： アンガーマネジメントという言葉は知っていたが、どうすすめていくのかよくわからなく、本を丸々1冊、利用者さんにやってもらっていました。今回、ワークシートで1つずつ進めていただいて、自分のこととして行ったことで、どうしたらわかりやすいのか感じる事が出来ました。
- ④ 今後の支援に活かすため、具体的に実行する行動：
今回のワークシートを活用していきたいと思います。
また、土屋先生の研修を受けた時はいつも決まって、その話術に引き込まれます。作業班の支援者に手伝っていただき、話し方の練習・勉強をしていきたいです。



職員研修 報告書・レポート

平成29年10月15日(日)

氏名： 藤原 誠寿

① 研修名： 怒りのマネジメント

② 研修内容： Office 夢風舎 土屋徹氏による怒りのメカニズム、コントロール、エクササイズ

③ 成果/感想：

怒りと自分は今までどちらかというとうまく付き合ってきたと思う。

今回のセミナーは怒りのメカニズムからコントロールまでを丁寧に解説頂いて良い勉強になった。

一次感情が満杯になったコップの例えは解りやすく、水が減ると怒りも減るというのは人に説明する際も優しく使えるものであった。

6秒ルールというまったく初めてのコントロール方法も、確かに人は二つのことを考えることは中々難しく目先を考えるにはとても良いものと納得した。

数を逆に数えるというのが自分にとって一番しっくりとした6秒のルールであった。

そして「べき」こそ今回のセミナーというより、人がぶつかり合い、怒りが発生する一番の要因だろう。

怒りへ発展する度合いを現わす目玉焼きの図が解りやすく、自分自身の許容範囲を視覚的に知るには良いものであった。

グループワークでの話し合いも、人それぞれのべき、思いを知るよい時間であり、人は日ごろ色々な問題があるのだなと心で思った時間であった。

④ 今後の支援に活かすため、具体的に実行する行動：

最初に書いた通り、自分は怒るといのは少ない人間であると思うが、まずは家族、知人などにこのマネジメント、コントロールを伝え、各ログ、マップなども説明できるとその後利用者へも対応も出来るかと思う。

今回のセミナーは障害という分野だけではなく、人間なら誰でもある感情ということで、自分は一番身近なセミナーに感じとても受講して良かったと思えたものであった。