

# 自分も周りも幸せにできる アンガーマネジメント入門講座



パジュ  
トレ  
大人の学び場

## 自分も周りも幸せにできる アンガーマネジメント入門講座

『怒り』という感情の正体を知り、  
コントロールすることで、  
効果的なパワーに変換する技術を身につけませんか？

○ 職場のあのヒトのことや、家庭内の人間関係に悩んでいる人へ  
そのイライラから解放される3つのステップ教えます

### ● 苦手な“アノ人”の言動が気になって夜も眠れない

あの人の一言が気に障ってイライラする。もっと空気を読んで発言して欲しいのに、なんであの人はそれが出来ないんだろう？あーあ、明日も一緒に仕事するのユウウツだなあ…

### ● 自分の一言が原因で、人間関係がギクシャク。なんだか気まずい

店員のあの態度！許せない！と注意したものの、相手がビビってそれから目も合わせない。いつもそう。。相手を思って言っているのにクレマーみたいな扱い受けて…

### ● 子どもについキツく怒ってしまう…本当は優しく言いたいのに…

家に帰ると家族の脱ぎっぱなしの洋服が…あれほどいつも片付けるように言っているのに！とつい大声を出してしまう。言ってしまうと激しく後悔。あーあ、もっと言い方あったのにな…

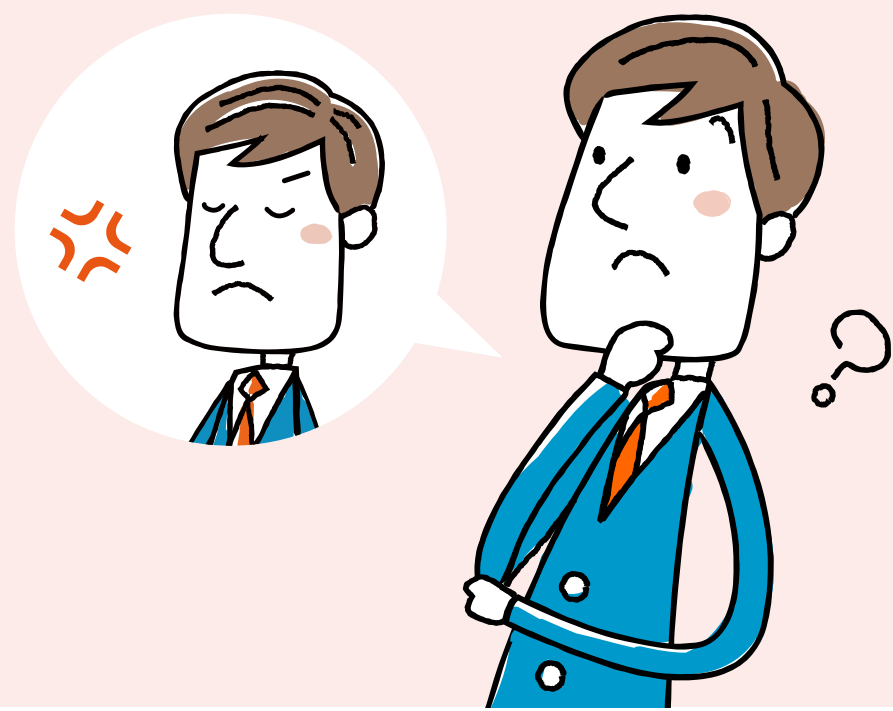


わたしたちの日常は、他者との関わりの中にあります。だから、どうしても相手の言動が気になりますよね。イライラが言葉や態度に出まったり、我慢することでストレスが溜まってしまうたりして私たちの「人生の質」が下がっているとしたら。。。『アンガーマネジメント』はそのイライラから解放されるための3つのステップをお伝えしています。

◎ 予定定員:先着20名 ◎ 15:30~17:00 ◎ 3,240円(税込)

## Step.1 本当に伝えたい事に気づく

私たちは怒ることで、本当は何を実現させたかったのでしょうか？  
それこそが、『アンガーマネジメント』でお伝えしていることです。  
『アンガーマネジメント』とは「怒りの元を辿る」ためのツールです。  
私たちは怒りたいのではなく、怒ることで伝えたいことがあるから怒るのです。  
では、私たちが怒ることで伝えたいことは何でしょう？  
『アンガーマネジメント入門講座』とは、その「原点」に気づくお手伝いをする講座です。



## Step.2 怒りを仕分けする

アンガーマネジメントのゴールは「怒らなくなること」ではありません。  
アンガーマネジメントでは「怒ることと怒らないで良いこと」の仕分  
(マネジメント)が上手になることがゴールと考えています。  
断捨離というのがありますが、そもそも断捨離するためには「自分にとって必要な物と不必要な物」を知る必要があります。ということは「自分にとって必要な物 (=価値観)」を知らなければ、仕分は出来ませんね。  
アンガーマネジメントも「怒る」という行為が自分にとって必要なことなのか、必要ではないこと (ほかの手段でも良い) に気づくことがスタートです。



## Step.3 自分の中にある「感情」を解放する

私たちは、小さい頃から言われ続けてきた「掟」のようなものに縛られて生きています。そのことで、自分の生きづらさのようなものが今の人間関係や家庭内のコミュニケーションに投影されているとしたら、どうでしょう？  
自分の感情の在り方に素直になることが出来れば、あなたは自由に他者とコミュニケーションが取れるようになります。  
アンガーマネジメントは、「怒りの感情」に焦点を当てた感情教育です。



あなたが「感じている」生きづらさは、  
あなたらしさを奪っているものに気づく手段だとしたら？  
さあ、あなたの「人生の質」を高めるために  
「アンガーマネジメント」を学びましょう。



講師プロフィール

アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントコンサルタント™

小田 芽久美