

医療・介護職のためのアンガー・コントロール（怒り感情の自己制御）

アンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）することで、怒りのエネルギーをポジティブに変換することは、とても大切なことです。それは、「怒るな・我慢しろ」ということではありません。「怒りの管理術」は精神論でも、自己啓発でもなく、知識と技術を組み合わせた“スキル”です。このアンガー・コントロールを学び、働きやすい職場を目指します。今回は『アンガー（怒り感情）・コントロール』の視点から、医療・介護職に求められる感情リテラシー（感情制御）について学習してまいります。

内容

1. 「怒り感情」の理解

「いま、そこにある危機」への反応！／「怒り感情」にセルフ・モニタリング／怒りの脳科学システム／「怒り感情」の機能／「怒り感情」の悪循環／アンガー・マネジメント定義

2. 対人ストレスの構造

「怒り感情」は無定形・多方向／混沌から秩序を読み操作するセルフ・コントロール！

3. コーピング・スキル

ディレイ・テクニク（遅延介入法）／グラウンディング（対象振替法）／コーピング・メッセージ（対処命題法）／タイムアウト（空間移動法）／「怒り感情に支配されない対話！」

4. 対人リテラシー

コア・ビリーフ（中核信念）／アンパンとドーナツの信念？／対人リテラシーの対人態度

講師：品川博二（しながわ・ひろじ） 臨床心理士／日本ケア・カウンセリング協会代表理事

早稲田大学卒業後、東京教育大学（現、筑波大学）教育相談研究所にて臨床研修を修了。千葉県・磯ヶ谷病院心理室長を経て、2000年に内閣府認証NPO法人日本ケア・カウンセリング協会を創立、同代表理事。これまでに東京学芸大学、目白大学 大学院等の講師を歴任、また横浜地裁の精神鑑定人も務める。サイコオンコロジー（精神腫瘍）学会・日本カウンセリング学会・日本行動療法学会所属。現在、東日本大震災の復興に向けて、「もりおか復興支援センター」等への心理援助プログラムを実施中。2018年3月まで、聖路加国際病院精神腫瘍科に勤務。

【受講生の声】 ●なぜ自分の中に怒りの感情が湧くのか、その原因が理解できた。 ●円滑な人間関係構築のためには感情のコントロールが必須だと気づけた。 ●難しい内容を噛み砕いて、かつユーモアを交えながら楽しく学べた。 ●具体例が多く、とてもわかりやすかった。 ●講義だけでなく他の参加者と意見を交換する機会があり良い刺激になった。 他多数

日 程 2019年11月16日 10:00～16:00

受講料 12,000円 ネット配信サービス加入者は半額での受講が可能です！！

会場 四ツ橋・近商ビル 大阪市西区北堀江 1-1-24 地下鉄四ツ橋線「四ツ橋駅」徒歩1分

対象 どなたでも受講可能

申込方法 ファックスでのお申込になります。下記の申込書式を記入の上、ファックスを送信願います。受付後確認のファックスを致します。

支払方法 受講案内を送付致しますので、受講案内が届いた後お振込み願います。

主催 コ・メディカルアカデミー TEL03-6891-1234

運営・募集代行 お茶の水ケアサービス学院 TEL03-3863-4000

ファックス 03-3863-4006

お名前	フリガナ	役 職	ネット配信の 加入の有無	有・無
	病院名・ 事業所名			
住所	(〒 -) (病院 ・ 事業所 ・ 自宅)			
TEL		FAX	e-mail	

※お申込後（お申込日を1日目とします）、7日目以降のキャンセルについては、お振込前でも受講料の半額のキャンセル料がかかります。また、申込日に拘らず 11/2 以降は、全額の受講料のキャンセル料がかかりますのでご注意ください。※キャンセルのご連絡がない場合は、キャンセル扱いにはなりませんのでご注意ください。