

## 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もっとポジティブに使いましょう。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しょう。今回は特にアンガー（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）について検討します。

### 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・テクニック（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。

日 程 H30年12月8日 10:30～16:30

受講料 12,000円

会場 神奈川県立かながわ労働プラザ 横浜市中区寿町1-4 石川町駅徒歩3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	
			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 11/24 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。