

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

アンガー  
マネジメント  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
後で後悔しないための感情の対処法を学ぶ

# 怒りの感情と上手に 付き合う方法

## 怒りの感情をコントロール

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります。



## 講 座 の ポ イ ン ト

### ◆怒りの感情で、人生を壊さないために

誰でも怒りの感情を感じた時、その感情の赴くままに行動して自分自身、後悔した経験があるのではないのでしょうか。また時には、人生を左右しかねない事態を招く事もあります。心の中に怒りの感情が沸いた時、その感情とどのように向き合って対処すればよいのか、そのポイントを学びます。

### 【講師プロフィール】田中 純氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

## ■「アンガーマネジメント」コース オンライン型 カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
	アンガーマネジメントを学ぶ意義	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アンガーマネジメントの必要性</li> <li>●「怒り」と心理的安全性</li> <li>●「怒り」と心身の健康</li> </ul>
	怒りについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「怒り」を認識しよう</li> <li>●「マイ怒計」</li> <li>●「怒る」にはわけがある</li> <li>●「怒り」とストレス</li> <li>●「やる気」の反対は？</li> </ul>
	怒りのコントロール (入力と出力、量と質)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「怒り」のマネジメントの7つ道具</li> <li>●落ち着いてわれにかえる</li> <li>●善玉アングリの使い方</li> <li>●悪玉アングリの制御</li> <li>●他者の「怒り」への対応</li> <li>●相手のアングリのケア</li> </ul>

応募要項	内容
[申込対象]	NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 (代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)
[申込コース数]	オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
[申込方法]	「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL <a href="https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar">https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar</a>
[お問い合わせ]	日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00) お問い合わせフォーム <a href="https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr">https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr</a>
[注意事項]	データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である(公財)総合健康推進財団に提供します。