

# 「それパワハラですよ！と言われなかったための研修」 5H



～アンガーマネジメント×伝え方～

## 1. パワーハラスメントについて

- ①パワーハラスメントとは（定義）
- ②パワハラ6類型
- ③パワハラを防止するために必要な視点

昼食休憩60分

10分休憩を随時設けます

## 2. パワハラ対策としてのアンガーマネジメント

### 1) アンガーマネジメントの基礎

- ①アンガーマネジメントとは ②怒りとは  
《ワーク》 最近の怒り事例を記入【ディスカッション】 怒り事例共有
- ③問題となる4つの怒り 《ワーク》 自己診断
- ④なぜ怒るのか 《ワーク》 怒りの原因「べき」を検証
- ⑤怒りが生まれるメカニズム 《ワーク》 マイナスな感情・状態  
【ディスカッション】 怒りの原因・マイナスな感情・状態を共有

### 2) アンガーマネジメントの3つのコントロール

- ① 衝動のコントロール（6秒）《ワーク》 最近の怒りの温度をはかる
- ② 思考のコントロール（三重丸）怒る／怒らないの境界線を明確化  
《ワーク》 「べき」の程度の違い 《ワーク》 怒る基準を明確にする

### ★組織の価値観「べき」の共有化《ワーク》 チームビルディング

- ③ 行動のコントロール（分かれ道）  
怒りを整理し、どう行動するかを判断する  
《ワーク》 自分の怒りを整理し、行動を考える  
ケーススタディ：3つのコントロールの使い方

### 3. 叱り方（注意の仕方）

- ①悪い叱り方（NG態度・NGワード） ②上手な叱り方（リクエストする）  
《ワーク》 自身の事例で伝え方を考える

本日のまとめ

学びの振り返り&明日からできる行動宣言

★上記は、カリキュラムの一例です。研修カリキュラムは、オーダーメイドで作成します。打合せを行い、ご要望を伺ってから、内容を1H～5Hに編成します。

講師 話し方研究家 石倉有規

TEL 0562-46-5347

mermaid@wf7.so-net.ne.jp