

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉有規  
アンガーマネジメントファシリテーター  
mermaid@wf7.so-net.ne.jp



## 「怒りと上手につき合うために～アンガーマネジメント～」

### 1. アンガーマネジメントとは？

- ①概要・意味
- ②怒りの感情について
- ③なぜ、怒るのか？
- ④怒りのメカニズム
- ⑤問題となる4つの怒り

### 2. アンガーマネジメント3つのコントロール

- ①衝動のコントロール
- ②思考のコントロール
- ③行動のコントロール

### 3. まとめ

《余興》元気が出る心の体操「引き寄せリズム」

★1H～2Hの内容に編成します

怒りの感情は、生きていく上で必要な感情です。無くすのではなく、上手につき合っていくことが大切です。怒りの感情に振り回されることなく、やるべきことに集中するためには、「怒りの感情」をどのように扱えばいいのでしょうか？

怒りの感情と上手につき合っていくために必要な、衝動、思考、行動、3つのコントロール法についてご紹介します。