

怒りの連鎖を断ち切ろう

アンガーマネジメント プログラムのご案内 2026'

JAPAN
ANGER
MANAGEMENT
ASSOCIATION

一般社団法人
日本アンガーマネジメント協会

組織のコミュニケーションをつなぐ
違いを理解し、人と人をつなぐ

Angermanagement

アンガーマネジメントを 共通言語に

感情、そして特に強い感情である怒りに人の意思決定、行動は大きく左右されます。怒りに正しく対処できなければ、組織内で不要な軋轢、衝突を引き起こし、大きく生産性を下げることになります。そうした中で、組織の共通言語として「アンガーマネジメント」があると、コミュニケーション能力が向上し、組織運営がよりスムーズになります。お互いの人権を尊重し、あらゆるハラスメント、差別のない社会のために、私たちはアンガーマネジメントを人と人を繋ぐ共通言語として提案をしていきます。

経営理念を実現する人材マネジメントのソリューション、 誰もが健康的な業務パフォーマンスを発揮し続けるためのソリューション

企業を取り巻く環境変化が激しさを増すなか、「経営理念を実現する人材マネジメント」や、「健康的なパフォーマンスを発揮し続けられる環境」が企業・組織の成長には必要です。そこに大きな影響を与えているのは、私たち人間にとって自然な感情である『怒りの感情』です。課題解決のための様々な企業内研修にアンガーマネジメント研修を掛け合わせることで期待できる効果をご紹介します。

Angermanagement × []

全階層の研修に「アンガーマネジメント」



テーマ別の研修に「アンガーマネジメント」

アンガーマネジメントは、職業、性別、年齢に関係なく誰もが学べる心理トレーニングであるという特性上、その親和性から、様々な研修の中で導入をすることが可能です。コミュニケーション研修やチームビルディング研修、昨今話題になっているパワーハラスメントに関する研修や、メンタルヘルス研修など特定のテーマに関する研修も「アンガーマネジメント的視点」から実施することができます。

「アンガーマネジメント研修」の特長

日本アンガーマネジメント協会では、アンガーマネジメント=ソリューションとして、様々な企業内研修にアンガーマネジメント研修を掛け合わせて実施し、多くの実績と高い評価をいただいています。

1

職業、性別、年齢に関係なく 誰もが学べる心理トレーニング



アンガーマネジメントは怒らないことを目指すものではありません。違いを受け入れ、人間関係を良くする心理トレーニングです。そのため、どのタイミングでも始められるもので、新入社員の導入研修から経営者層のマネジメント研修まで幅広く、実施しています。そしてトレーニングはいつから始めても遅いということはありませんので、すぐにでも取り組むことが可能です。

2

課題や状況に合わせた 研修メニューのカスタマイズの柔軟性



アンガーマネジメントに関する導入研修は、基本0分～実施していますが、企業内研修の内容を踏まえたものにカスタマイズをしたり、終日実施する研修の形式や、連続して実施する研修形式にするなど、ご要望に合わせた形で、カスタマイズし、より効果的な研修を実施することが可能です。

3

講師による講義だけでなく 受講者の主体性をより引き出す研修プログラム

アンガーマネジメントは、年齢・性別・職業・学位などに関係なく、すべての人が簡単に、シンプルに繰り返してできるテクニックです。テクニックを「知る」だけでなく、「できるようになる」ためのトレーニングにつなげられることが重要で、受講者同士で高め合うグループワークを積極的に取り入れています。



4

より効果的な研修のための 準備段階・終了後の**フォローアップ**



アンガーマネジメント研修は、より効果的かつ状況に合わせたものへの組み合わせが可能です。対面式研修やオンライン研修、また事前の研修動画をご覧いただいたうえで対面研修をより現場の課題にフォーカスしたものにするなど準備段階でご相談できます。また終了後の研修の展開などもご案内し、アンガーマネジメント診断や更なるアンガーマネジメントの活用についてのご相談も承っております。

5

単発で終わりにせず、 継続して学び続けることのできる**コンテンツ**



アンガーマネジメントに関する学びは、基礎から理解することがスタートとなりますが、更にトレーニングを実践する講座や、叱り方、パワーハラスメントに関する講座など、より深く学びを続けていくことが可能です。最初はアンガーマネジメントを学ぶ(Doing)ことからスタートですが、意識しなくても、普段からアンガーマネジメントな状態(Being)を目指すためにも、継続的な学びを推奨しています。

6

資格取得のための講座として **セカンドキャリア**を構築できる選択肢



日本アンガーマネジメント協会では、アンガーマネジメントの専門家への入門資格「アンガーマネジメントファシリテーター」、専門家資格である「アンガーマネジメントコンサルタント」の養成講座を、企業単位でのお申し込みを受け付けております。知識・経験ゼロからでもアンガーマネジメントの専門家としての資格取得をして、自身のセカンドキャリアとして活用されたり、また社内でのアンガーマネジメントの普及に繋げるなど、資格取得講座として社内研修に導入することも可能です。



1

職業、性別、年齢に関係なく 誰もが学べる心理トレーニング

Training

円滑な業務活動において、妨げの一つになり得る「怒り」の感情について理解し、自身の怒りと上手に付き合うためのテクニックを学びます。



様々な業種でも活用できる“アンガーマネジメント基礎研修”の基本カリキュラム

1. オリエンテーション

- 研修の目的
- 私の目的を語る



2. アンガーマネジメントとは

- 怒りと上手に付き合うための心理トレーニング
- 「怒らないことではない」ことへの理解



3. 「怒り」とは

- 怒りという感情とは
- 問題となる「怒り」とは
- 私たちを怒らせるものの正体



4. 衝動のコントロール

- 「反射」をしないこと
- 「反射」して怒りをぶつけないテクニック



5. 思考のコントロール

- 自身の怒りに繋がるポイント
- 怒る必要のあることと怒る必要のないことの境界線
- 3つの努力とは



6. 行動のコントロール

- 行動の選択の基準とは
- 怒りを感じる状況での行動選択



2

課題や状況に合わせた 研修メニューの**カスタマイズ**の柔軟性

Customize

研修テーマ・カリキュラムを打ち合わせ、各企業様に合わせた研修計画をカスタマイズ。終日研修や数日間にわたる研修など、ご要望に合わせた研修を実施します。



“アンガーマネジメント × リーダーシップ研修”の基本カリキュラム

1. オリエンテーション

- 研修の目的
- 私の目的を語る



2. 私の経験したリーダーシップ

- 「こんなリーダーになりたい！」と思ったこと
- 「こんなリーダーにはなりたくない！」
と思ったこと



3. 「怒り」の感情を知ろう

- 怒りの感情とは
- 自身の怒りは何か



4. アンガーマネジメント テクニックを学ぶ

- アンガーマネジメントとは
- ハラスメントやメンタルヘルスへの影響



5. 叱り方を学ぶ

- 叱る目的
- 叱り方3ヶ条
- 叱る／叱らないの境界線
- 叱るときのNGワード
- 指導場面のケース分析による叱り方ロールプレイ



6. 私が目指す 「あるべきリーダー像」を描く

- プレゼンテーション
- 「私が目指すリーダー像と、
そのために踏み出す一歩」



3 講師による講義だけでなく 受講者の主体性をより引き出す**研修プログラム**

Program アンガーマネジメント研修では、ロールプレイングやグループディスカッションなどワークを多く用いた体験型の研修により、より学びを深めていきます。



“アンガーマネジメント × パワーハラスメント防止研修”の基本カリキュラム

1. オリエンテーション

- 研修の目的
- 私の目的を語る
- チェックイン・チームビルディング



2. パワーハラスメント

- パワーハラスメントとは
- パワーハラスメントの6類型
- パワーハラスメントに関する調査
- アンガーマネジメントの有効性
※適宜、グループディスカッション



3. アンガーマネジメントとは

- 怒りと上手に付き合うための心理トレーニング
- 「怒らないことではない」ことへの理解
※適宜、グループディスカッション



4. 「怒り」の感情を知る

- 怒りの感情とは
- 自身の怒りの傾向を知る
- 怒りを表現することの影響とは
※適宜、グループディスカッション



5. アンガーマネジメント テクニックを学ぶ

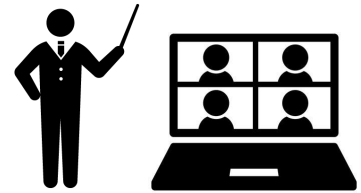
- 衝動のコントロール
- 思考のコントロール
- 行動のコントロール
※適宜、グループディスカッション



6. 伝え方・叱り方を学ぶ

- 「叱る」目的を考える
- 適切な表現の仕方とは
- 叱るときの注意が必要な言葉・態度
※適宜、ロールプレイなど

4

より効果的な研修のための
準備段階・終了後の**フォローアップ**

Follow-up

集合型研修・オンライン研修、動画コンテンツを活用したハイブリッド型研修など、様々な研修方法や、終了後の今後の展開なども、ご相談いたします。

“動画コンテンツを活用したアンガーマネジメント研修”のカリキュラム例



アンガーマネジメント講座:サンプル映像

■動画コンテンツを活用した研修

・アンガーマネジメント講座(60分)

アンガーマネジメントの基礎を学ぶ。

< オプション >

・アンガーマネジメント叱り方講座(30分)

社員の部下の成長を支援する適切な指導スキルを身につける

・アンガーマネジメント パワーハラスメント防止講座(30分)

個々の能力を最大限に引き出しながら働きやすい職場づくりを

目指す



※アンガーマネジメント診断

怒りの感情の特徴、傾向などを診断することのできる診断です。弊社ウェブサイトでは「無料アンガーマネジメント診断(キャラクター版)」を実施することが出来ます。

無料アンガーマネジメント診断：<https://www.angermanagement.co.jp/test>



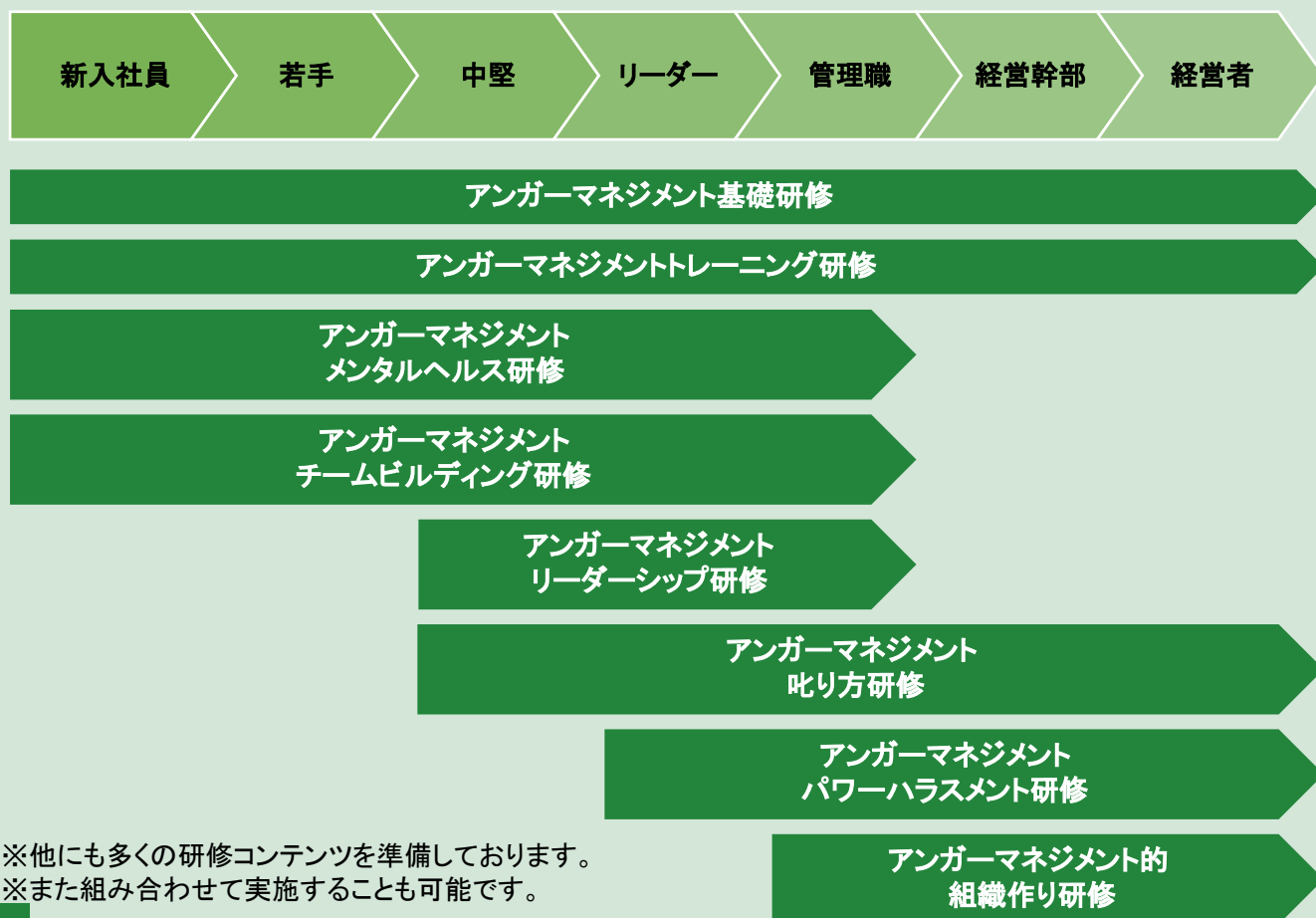
5 単発で終わりにせず、 継続して学び続けることのできるコンテンツ

Contents

アンガーマネジメントを習得することに終わりはなく、様々なプログラムや、別のアプローチから学びを深めていき「アンガーマネジメント的組織づくり」による生産性・創造性の向上を目指します。

“アンガーマネジメント研修”のプログラム例 紹介

※階層別のモデルケース



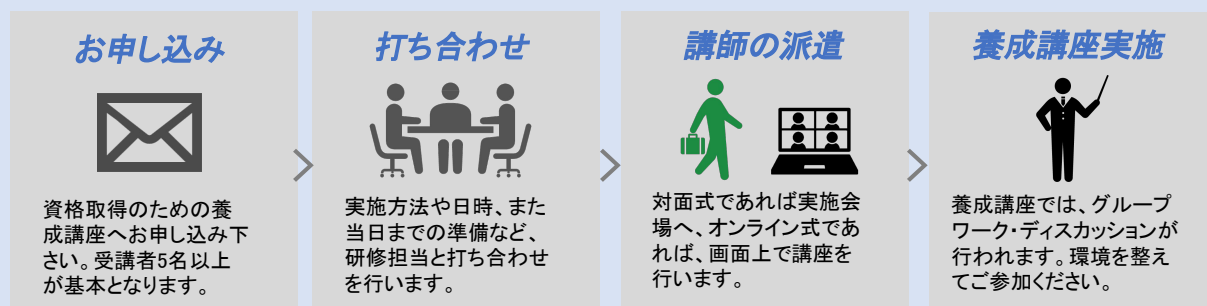
※他にも多くの研修コンテンツを準備しております。
※また組み合わせて実施することも可能です。



6 資格取得のための講座として セカンドキャリアを構築できる選択肢

Second-career アンガーマネジメントに関する資格を、企業単位でお申込みいただき、専門家としての資格取得を目指していくことも可能です。

「アンガーマネジメント」資格取得の養成講座 実施例



※養成講座の詳細は、次ページ以降をご覧ください。

「アンガーマネジメント」資格取得後

生涯キャリアとして

自分自身のために

プロの講師として

コーチング
カウンセリング
のメニューとして

空いた時間、好きな時間に講座を開講できます。

- 社内でアンガーマネジメントを広めたい
- 地元の学校に教えに行く
- ママ友グループに講座を開く
- カルチャーセンターで講師になるなど…
- 企業での研修講師として研修を行う

プロとして何かを教えている人ではない場合もあり、

- 自分自身のスキルアップのため
- 子育てのため
- 自分の心身の健康のために
学び続けている人もいます。

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座

「アンガーマネジメント入門講座」が教えられるようになるための講座です。アンガーマネジメントを学ぶ第一歩目の資格認定講座です。ただ、実は自分のために受講する人が大半です。人に教えられるようになることが、自分の上達のための一番の近道だからです。

自分にあった学びやすい・参加しやすい形式を選べる！



オンライン型

いつでも、どこでも、映像で学べる！
集合型講義も、オンラインで参加



映像視聴での学習



パソコンからでも
スマホからでも視聴できます



スクーリング講義

他の受講生と一緒に
オンライン上でライブ講義を受講

資格認定試験



オンライン上で資格認定試験を
受験することができます

※標準学習期間:約3~4週間程度



2日間集中型

2日間の短期間学習ができる！
一緒に学んだ同期、仲間を作ることが
出来る！



2日間集中講義

他の受講生と一緒に
一斉に講義を受けます

資格認定試験



オンライン上で資格認定試験を
受験することができます

※より学びを深めるために、受講後に
講座に関する映像を視聴することができます

※アンガーマネジメントファシリテーターとは、アンガーマネジメントの専門家への入門資格のことです。

●講座カリキュラム

- ◆アンガーマネジメント入門講座デモ
- ◆アンガーマネジメント入門講座開講にあたって
- ◆アンガーマネジメント入門講座理論解説
- ◆アウトプットトレーニング
- ◆レスンプラン作成
- ◆アンガーマネジメントファシリテーターとしての心構え
- ◆講座受講/認定でできるようになること

時間の調整などしやすく、また繰り返し確認できる点良かったです。内容も理解しやすい説明の仕方を取っていただき、非常に有意義でした。これまでオンライン研修を多く経験してきましたが、最もリラックスでき、最も効果的な研修になりました。

30代
女性

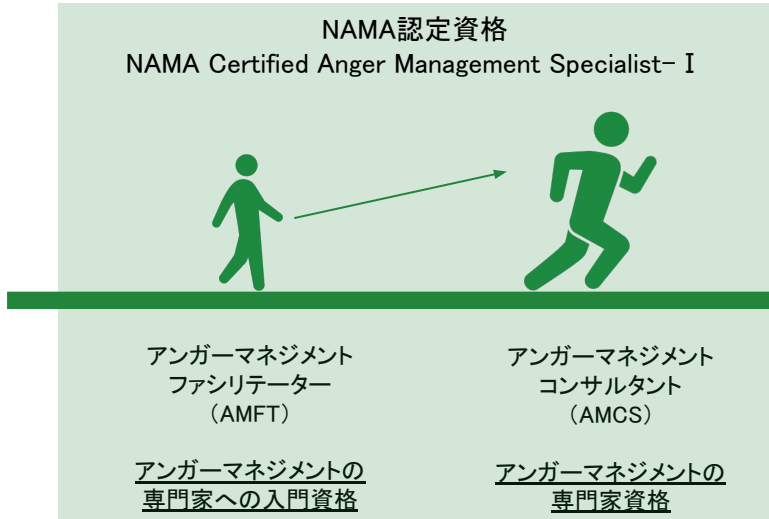
2日間、いつもの日常を過ごしていたら絶対に会えない方々と、楽しく学ぶことができました。講座の内容はもちろんですが、講師の先生の話し方や表現力、意見をくみ取り広げていく展開力に感心しましたし、憧れました。多方面で学ぶことの多い充実した2日間でした。

50代
管理職

アンガーマネジメントコンサルタント養成講座

アンガーマネジメントの理論背景をより深く学び、アンガーマネジメントのプロフェッショナルとして活躍の場を広げるための講座です。アンガーマネジメントコンサルタントになることで、個人セッション、グループセッションはもとより、企業研修においてアンガーマネジメントを使った自立型人材育成のコンサルティングもできるようになります。

アンガーマネジメントコンサルタントは
アンガーマネジメントのプロフェッショナルとして活躍の場を広げるための資格です。



アンガーマネジメントは本来は全て個人セッション、グループセッションを通じて学び、身につけるものです。

アンガーマネジメントをより深く理解するためには個人セッション、グループセッションを通じ、ただ聞くだけではなく、自分の問題や課題に向き合うことが必要になります。そのため、アンガーマネジメントコンサルタント資格までを取得して、アンガーマネジメントの専門家としてのスタートになります。

※個人セッション・グループセッションができる(※オンラインでの講座開催も含む)認定は、このアンガーマネジメントコンサルタントの資格認定者のみとなります。

●講座カリキュラム

オンライン講座にて、3日間受講(第1回～第3回の講義):計24時間分

【第1回】

- ◆プログラム全体像
- ◆アンガーマネジメントコンサルタントの役割とあり方
- ◆ソリューションフォーカスアプローチの基礎
- ◆認知行動療法の基礎

【第2回】

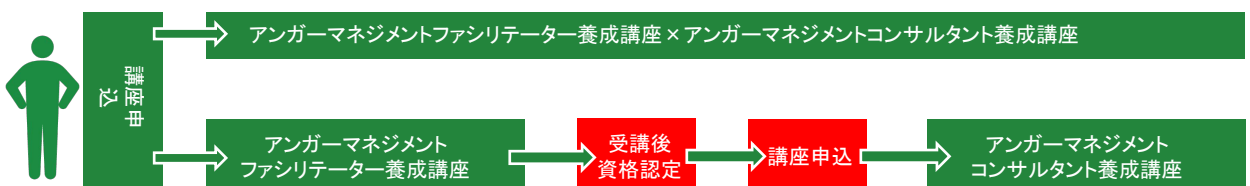
- ◆個人セッションの進め方(流れ、ツール)
- ◆ロールプレイ



【第3回】

- ◆グループセッションの進め方(流れ、ワーク)
- ◆ロールプレイ

アンガーマネジメントコンサルタント養成講座は
アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講後に、お申込みいただくことも可能です。



実施後の声

アンガーマネジメントの研修を実施した企業の受講生の方から、沢山の声をいただきました



50代
管理職(男性)

内容構成、講師の話方(声の大きさ、スピード、抑揚)、事例紹介・ワークショップ・説明の時間配置・タイミング・バランスにおいて、全てが洗練されており、明確なロジック、簡潔な内容、楽しいワークショップが、理解度の高いプログラムになっている点だと思います。怒りに関する基礎知識と実践的なマネジメントスキルは、非常に役立つと思います。これまで人生で受けた講座の中で一番良かったです。

プライベートから仕事に至るまで幅広い怒りのシーンについて講義頂いた為、非常にイメージがし易い内容でした。専門知識を深掘りされるより、実践出来る内容についての講義だったので非常に参考になるものでした。ポイントをついた説明と、参加型の講義スタイルがバランス良く盛り込まれ、また進行もテンポ良く、研修時間があっという間でした。また、休み時間中の質問にも気持ちよく答えて頂き、感謝しております。



30代
リーダー層(女性)

お申込み

企業として成果を出すために、
そして、リーダーもメンバーも健康的な業務パフォーマンスを発揮し続けるために、
ぜひアンガーマネジメント研修の導入をご検討ください。

STEP 1

お問い合わせフォームより、貴社・貴団体名、ご担当者名とご連絡先、ご希望日時と時間等をご記載の上、ご送信ください。

※実施希望日程の1ヶ月前から2ヶ月前までにご連絡頂くと、講師選定と日程調整がしやすくなります。

※全国にアンガーマネジメントファシリテーターの資格取得者がおりますので、複数事業所での実施についてもご相談下さい。



STEP 2

協会より、折り返し返信を差し上げます。その折、より詳しいセミナー内容のご案内、ご要望をお伺い致します。

日程の調整も並行して行います。必要に応じて、貴社にスタッフが訪問させて頂き、より詳細なニーズをお伺いさせていただきます。



STEP 3

研修日程が近くなりましたら、当日ご用意頂くもの、資料の送信など最終確認を行います。

アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

当初は犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用されていましたが、時代の変遷とともに一般化されていきました。



協会概要

協会名	一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
所在地	〒105-0014 東京都港区芝 1-5-9 住友不動産芝ビル 2号館4階
ホームページ	https://www.angermanagement.co.jp/
設立	2011年6月8日
協会代表理事	松島 徹
協会理事	柏木 理 / 中村 信太郎 / 加治 宏章 / 田草川 太郎
ファウンダー	安藤俊介
協会監事	松本 久実
運営会社	株式会社レビックグローバル

JAPAN
ANGER
MANAGEMENT
ASSOCIATION

協会ロゴ



「日本アンガーマネジメント協会」はアメリカに本部をおく「ナショナルアンガーマネジメント協会」の日本支部です。



NATIONAL ANGER MANAGEMENT ASSOCIATION
Anger Management Specialist Certification

ナショナルアンガーマネジメント協会(NAMA)はアメリカに本部を置く世界最大規模のアンガーマネジメントの国際団体です。
アンガーマネジメントのプロフェッショナルが1000名以上登録されています。
NAMAでは、より健康的な生活、住みやすい社会の実現のためにアンガーマネジメントのプログラム開発、社会貢献活動、プロフェッショナルの育成などを行なっています。

その他、資料をご希望の方は、下記QRコードから、ダウンロードいただけます



お問い合わせ

一般社団法人 **日本アンガーマネジメント協会**



公式ウェブサイト

<https://www.angermanagement.co.jp>

講座情報やブログなどをご覧ください。



メールアドレス

kenshu@revicglobal.com



推薦書籍



公式ウェブサイト

<https://www.angermanagement.co.jp/books>

協会理事の著書や協会監修の書籍の最新情報をご覧ください。



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会



一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

〒105-0014 東京都港区芝1-5-9 住友不動産芝ビル 2号館 4F