

# Anger Management Journal



## 日本アンガーマネジメント協会とは

「アンガーマネジメント」とは、  
1970年代にアメリカで始まった、  
怒りの感情をマネジメントするための  
心理トレーニング法です。

怒りの感情を「マネジメントする」とは、  
「怒らなくなること」ではなく、  
怒りの感情と「上手に付き合う」ことを  
意味しています。

日本アンガーマネジメント協会では、  
「怒りの連鎖を断ち切ろう」の理念のもと、  
この「アンガーマネジメント」の考え方や  
技術を学ぶための様々な講座を開催し、  
また、この講座を開催できる  
ファシリテーター、インストラクターの  
資格者養成を行っています。

2011年に創立された

日本アンガーマネジメント協会は、  
ニューヨークに本部を置く  
「ナショナルアンガーマネジメント協会」の  
日本支部でもあります。

皆さん、こんにちは。このウェブマガジンをご覧  
いただき、誠にありがとうございます。

当会は「怒りの連鎖を断ち切ろう」の理念のもと、  
アンガーマネジメントの普及活動をしています。

一人でも多くの方に、当会の活動内容や当会の  
ファシリテーターの活躍を知つていただき、  
一緒にアンガーマネジメントを取り組んでいただき  
たいと考え、このウェブマガジンを制作しています。

アンガーマネジメントは、年齢、性別、職業、  
学位に関係なく、すべての人人が簡単に、シンプルに  
繰り返しできるテクニック、方法、習慣です。

私たちと一緒に、アンガーマネジメントをしてみ  
ませんか？きっとあなたの人生をより意味のある  
ものへと変えるきっかけとなるでしょう。



日本アンガーマネジメント協会  
代表理事 安藤俊介

## アンガーマネジメントジャーナルとは

アンガーマネジメントに興味をお持ちの方に、「アンガーマネジメントとは何か？」  
「日本アンガーマネジメント協会はどんな活動をしているのか？」をお知りいただく  
ために、さまざまなエピソードを集めてご紹介するウェブマガジンです。あなたの  
ご興味・ご关心にお応えできるページがあれば幸いです。



## アンガーマネジメントを より広く多くの人に届けるオンライン講座

2020年、新型コロナウイルスという未曾有の状況に見舞われ、その予防策として「三密」を避けるため、さまざまなもののオンライン化が急速に進みました。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会でも、2020年6月アンガーマネジメントファシリテーター養成講座を皮切りに多くの講座をオンライン化。今回はアンガーマネジメントファシリテーター養成講座を中心に、オンラインで受講可能なアンガーマネジメントの講座についてご紹介します。

### CONTENTS

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座  
オンラインコース

オンライン受講可能な  
アンガーマネジメント講座一覧

アンガーマネジメント研修もオンラインで

### アンガーマネジメントファシリテーター養成講座 オンラインコース

2020年6月に開講したアンガーマネジメントファシリテーター養成講座オンラインコース。

講座内容や取得可能な資格は従来のアンガーマネジメントファシリテーター養成講座と変わりませんが、対面講義型の「2日間集中コース」とは異なるオンラインならではの特徴もあります。

今回は、実際にオンラインコースを受講し、アンガーマネジメントファシリテーターになられた方の声も交えながらアンガーマネジメントファシリテーター養成講座オンラインコースの紹介をします。

### オンラインコース受講の流れ

#### ②2度のオンラインライブ授業

2日間の講義を受講し、2日の認定試験を経てアンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得する2日間集中コ

スに対し、1ヶ月間オンラインで受講し、認定試験を受けていたりオンラインコース。

まずは受講の流れを見てみましょう。

#### ①受講生サイトのビデオ講義で予習

受講期間が始まり受講生サイトにログインすると、計15本、各10～15分のビデオ講義視聴が可能になります。オンラインミーティングツールZoomを用いて行われるオンラインライブ授業第一講までの約一週間は、テキスト、ビデオ講義、そして毎日配信されるメールマガ「毎日一分アンガーマネジメント」で自学自習を進めます。

疑問点があれば、受講生サイトの「コミュニケーション」から講師に質問することもできるので安心です。

実際に同期の受講生と顔を合わせ、講師の指導の下、アウトプットの練習を重ねながら日々の学びをより自分のものへと体得していきます。

#### ③認定試験もオンラインで

受講期間の終わりには、アンガーマネジメントファシリテーター認定試験が行われます。試験も受験期間内であれば自分の都合に合わせてオンラインで完結するため、時間や場所に制限があるビジネスパーソン、土日の時間確保が難しい自営業の方、海外在住の方や子育て中の方と幅広い受講生の方にご受講いただいています。

### 受講生の声

・動画の配信もあったので、分からぬところや自分で練習をした後に、先生の動画を見直しをすることが出来るなど、対面ではしにくいこともできたことも良かったと思いました。

・4月初旬の講座に申込を検討していましたが、コロナ禍で断念。その後オンラインでの講座開講を知り速攻申し込みました。

・働き方の変容によりこれからはオンラインが一般的になる可能性が高いため体験を目的としました。

## オンラインコース3つの ポイント

オンラインコースには、オンラインでも充分にアンガーマネジメントの学びを深めていただけたための仕組みがあります。

1ヶ月の受講期間中、上手にご利用いただけたことでご自身でもアンガーマネジメントを実践しながら、それを人に伝えていくためのテクニックを学ぶことが可能です。

### ① 1か月間何度も繰り返し視聴可能なビデオ講義

セミナー会場に足を運ぶことなく自分の好きな時間に好きな場所でビデオ講義を視聴することができます。Zoomというオンラインミーティングツールを使って開催されるオンラインライブ授業（2日間、各2時間、計4時間）以外は、ご自分のペースで学びを進めることができます。



### ② 「毎日1分アンガーマネジメント」が受講期間中、毎日届く

アンガーマネジメントのポイントが詰まったメルマガ「毎日1分アンガーマネジメント」が毎日届きます。日々の課題に挑戦することで、無理なくアンガーマネジメントのトレーニングを続けることができます。

1ヶ月後には自分の成長に驚くことでしょう。

### ③ 同期の受講生や講師とコミュニケーションできる受講生サイト

受講期間中は受講生サイト上で同期の受講生や講師とコミュニケーションしながら、学びを深めることができます。ほかの受講生と講師とのやりとりを通して、新たな視点を得ることができますよ。

## 受講生の声

- ・自分のペースで勉強できたことがすごくよかったです。動画も何度も視聴し、途中で止めてメモしたりもできました。テキストも何度も読みました。2日間で受講するよりも学習量は多かったのではないかと思います。
- ・オンライン受講でよかったですと実感できたことは、1ヶ月間アンガーマネジメントに考える時間があったことです。受講日に向けて予習復習を繰り返し、先に指示を頂いた参考図書を読み返しながらアンガーマネジメントに向き合えたことです。それは、2日間の短期集中の対面講座では実感できないことです。
- ・自分のペースで受講できたことがよかったです。また毎日の課題を専用の掲示板に書き込みをしていましたが、講師の安藤代表、小尻さんからの確かつ温かいアドバイスを頂き励みになりました。30日間受講者と向き合ってくれる体制は非常にありがたかったです。

協会HPにはオンラインコース、2日間集中コースの違いが分かる比較表を掲載しています。  
こちらもぜひご確認ください。

[https://www.angermanagement.co.jp/training\\_program](https://www.angermanagement.co.jp/training_program)



長引くコロナ禍、徐々に身近なものになりつつあるオンライン受講。2日間集中コースも東京以外での開催は場所や回数が限られてしまうため、遠方にお住いの方や子育て中やこれからママになる方、なかなか2日間まとまった時間の取りづらいビジネスパーソンや自営業の方など、これまでとは違った受講生の皆さんにもお会いできていることをとてもうれしく感じています。

アンガーマネジメントファシリテーター養成講座については、オンライン無料説明会も開催していますので、ご不明な点やご心配な点がある場合はぜひご参加ください

<https://www.angermanagement.co.jp/blog/59283>



## オンライン受講可能なアンガーマネジメント講座一覧

一般社団法人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ファシリテーター養成講座以外にも、オンラインでご受講いただけるアンガーマネジメントの講座を多数用意しています。この機会にぜひ、アンガーマネジメントの講座をご受講ください。

こんな人におすすめ	講座名/講座内容	講座時間 講座料（税別）
中学生・高校生に アンガーマネジメントを伝えたい  思春期の子育てにアンガーマネジメント を取り入れたい	<b>アンガーマネジメント ティーンインストラクター養成講座</b> 協会指定の「アンガーマネジメントゲーム for teen」を使って、12歳～18歳までの子どもたちに怒りに振り回されず建設的な解決方法で感情マネジメントができるように指導ができるようになります。	3時間 (20,000円) 認定料 (10,000円)
子育てにアンガーマネジメント を活かしたい  小学校、幼稚園、保育園などで アンガーマネジメントを教えたい	<b>アンガーマネジメント キッズインストラクター養成講座</b> 協会指定のワークブックを使い、5歳～小学校高学年までの子どもたちに感情教育のインストラクターとしてアンガーマネジメントを教えられるようになります。 講座では子どものためのアンガーマネジメントの13コのワークの進め方、教え方を学んでいただきます。	4時間 (20,000円) 認定料 (10,000円)
アンガーマネジメント診断を 自分でできるようになりたい  営業ツール、コーチングツール等として 活用したい	<b>アンガーマネジメント 診断講座</b> 怒りの感情の特徴、傾向などを診断することができるアンガーマネジメント診断システムを使えるようになるための講座です。身の回りの方をはじめ、社内、学校等で診断をご活用いただけます。 ※アンガーマネジメント診断システム利用には別途利用料が必要です。	2時間 (10,000円)
アンガーマネジメントの実践の仕方を 学びたい  アンガーマネジメントの トレーニングを伝えたい	<b>アンガーマネジメント トレーニング講座</b> 協会監修のアンガーマネジメント手帳を使って、自分でどのようにアンガーマネジメントのトレーニングを重ねればよいのか理解し、21日間かけて実践できるようになるための講座です。 ※別途、1冊1,500円（税別）のアンガーマネジメント手帳をお買い求めいただきます。	3時間 (10,000円)
アンガーマネジメントを初めて知った  アンガーマネジメントをすぐに 実践してみたい	<b>アンガーマネジメント 入門講座</b> アンガーマネジメントの入門的な内容の講座です。 アンガーマネジメントの基本的な考え方とすぐに使えるテクニックとして「3つのコントロール」を学びます。	90分 (3,000円)
上手な叱り方を身につけたい  パワハラにならない部下指導が できるようになりたい	<b>アンガーマネジメント 叱り方入門講座</b> アンガーマネジメントの大原則である、「叱ることはOKだが、『他人・自分・モノを傷つけない』」方法で効果的に叱るための考え方、技術を学び、理解することを目指します。	90分 (3,000円)
職場のパワーハラスメント対策を 考えたい  アンガーマネジメント的 組織づくりを学びたい	<b>アンガーマネジメント パワーハラスメント防止入門講座</b> 基礎的な法的知識に加えて、アンガーマネジメントをどのようにパワハラ防止に活かすのか、その考え方や具体的なテクニック等を学んでいただきます。人権を尊重しあい、誰もがいきいきと働くアンガーマネジメント的組織づくりに重点を置いてお伝えします。	90分 (3,000円)

オンラインで  
アンガーマネジメント研修も

一般社団法人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研修なども従来の対面型に加え、オンラインで提供しています。企業研修をはじめ、自治体、学校関連（幼稚園、大学含む）、教育委員会、PTA、カルチャーセンター講座などあらゆる組織から講演や研修のご依頼をいただき、さまざま視点からニーズに応じて多くの対象者の皆さんにアンガーマネジメントをお伝えしています。



組織は感情を持つ人間の  
集合体  
だからアンガーマネジメ

一人間関係や組織文化を変えたいとか、人材育成に関するご相談などをいただくことが多いと伺いましたが、今、企業研修においてどのようなニーズがありますか？

今回は日本アンガーマネジメント協会において研修営業としてアンガーマネジメントに関する講演、研修、コンサルティング等のご依頼やご相談の窓口を担当している岡田有加さんに、昨今のアンガーマネジメント研修について、お話を伺いました。

ご依頼をいただき、誠にありがとうございます。お問い合わせは、お忙な中、足がかりなく、丁寧に  
応じて多くの対象者の皆さんにアンガーマネジメントをお伝えしていきます。

は、個々人が怒りの感情のマネジメントができることだけでなく、一緒に働く仲間同士の人間関係構築に役立てたいというこ

一なるほど。今なぜ、企業研修では「アンガーマネジメント」が

より必要とされ始めたのでしょ  
うか？

岡田さん 企業には、自社を存  
続、発展させるという基本的な  
ミッションがあります。そのた  
め、成し遂げないといけない目  
標や目的が存在します。その目  
標達成に向けて、私たちは一緒く  
に働く仲間と「協働」していま  
す。その際に人間の持っているこ  
とと気付いたからだと思いま  
す。組織は、感情を持つている  
影響しており、無視できないこ  
とも仕事は進めていけるようにな  
なりました。このような中で、  
これまでそれほど気にしていな  
かった人間の持つ感情が目立つ  
てきたとも言えると考えていま  
す。特にネガティブな感情は、  
たちまち周囲に影響を及ぼしま  
す。悪影響とならないようネガ  
ティブな感情を育てさせない、  
生ませないという組織づくりが  
必要になつたのです。良質なコ

とと付いたからだと思いま  
す。組織は、感情を持つてゐる  
人間の集合体なのですから。

ＩＴや人工知能などの技術革新によつて、人間の手を介さなくとも仕事は進めていけるようになりました。このような中で、

かつた人間の持つ感情が目立つてきたとも言えると考えています。特にネガティブな感情は、たちまち周囲に影響を及ぼします。

す。悪影響とならないようネガティブな感情を育てさせない、生まれないという組織づくりが必要になつたのです。良質なコ

組織全体でアンガーマネジメントに取り組むことが、不毛な怒りを生まない組織づくりにつながる

修を実施されたクライアント様からはどのような声をいただいている  
ますか？

岡田さん　社員同士の関係性が変わった、怒りでもつてではなくお互い意見が言えるようになつた、他者理解への余裕がもてるようになった、周囲への声掛けが変わつてきた、アンガーマネジメントのキーワードが社内で飛び交うようになり笑顔が増えた、業務に集中できるようになつた、細かいことが気にならなくなつた、夫婦の仲もよくなつた、といった個人のことから、余計な衝突が無くなり会議の時間が短くなつた、業績がアップした、離職率が下がつた、といった組織としてのメリットに繋がつた声も届いています。

ミニユニークーションでもつて協働し、生産性や創造性を向上させるために必要な考え方といえます。

ー 現在、オンラインで受講可能なアンガーマネジメント研修として、どんなものがありますか？

岡田さん 弊会から提供している講座はすべて実施可能です。アンガーマネジメントをまずご理解頂くための90分の基礎講座をベースに、頂ける時間に合わせ、抱えられている課題の解決につながるようアンガーマネジメント視点でプログラミングしています。

これまで多くのご要望をいただき、ようやく開催が実現した弊会主催の公開研修も、おススメです。組織にアンガーマネジメントを根付かせるメリットからお伝えさせて頂いております。アンガーマネジメントを取り入れるってどんなものかしらとお考えの方にはとても参考になるかと思います。

また、「基礎講座」、「適切な

叱り方講座」、「ハラスメント

防止のためのアンガーマネジメント」のコンテンツから成る動

画配信サービスもジワジワと人気プログラムになっていますね。まずは動画で社員全員が基礎知識を習得し、その後、集合型やオンラインなどでアンガーマネジメント実践やワークを通して体得していくプログラムも行っています。

組織全体にアンガーマネジメントの知識やスキル、視点が広がれば、皆で声を掛け合い、不毛な怒りを生まない組織づくりへと繋がっていきます。私たち

は、それぞれの企業さまのあるべき姿に「アンガーマネジメント」がどんな役割を担うことができるか考えながら提供しています。

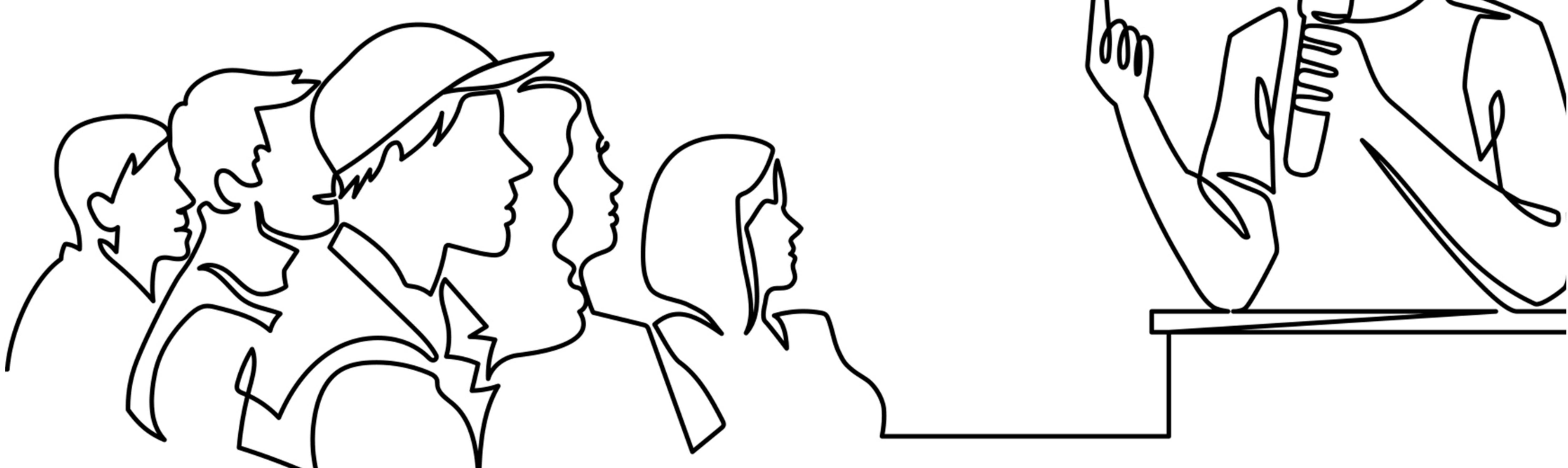
**セルフマネジメントから組織マネジメントへ。イキイキと働ける日本社会のために貢献したい。**

ー 最後に、読者の皆さんへのメッセージをお願いします。

個々人がアンガーマネジメントの知識を学ぶことにより、「怒りの感情と上手に付き合つ」だけでなく自己理解が深まります。そして他者に対する理解へと繋がっていくと、そこから他人との関係性が変わってきます。「協働」の質が変わってくるでしょう。「協働」しながら目標達成し、さらに成長する組織を支える重要な力となる可能性を持っています。



※研修・講演に関するご相談・お問い合わせはこち



アンガーマネジメントジャーナル

# Anger Management Journal

vol.11

---

発行日 2020年11月30日

発行責任者 安藤俊介

編集 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

〒108-0023 東京都港区芝浦3-14-8 芝浦ワンハンドレッドビル6階

ウェブサイト : <https://www.angermanagement.co.jp/>

メール : [info@angermanagement.co.jp](mailto:info@angermanagement.co.jp)

---

## 編集後記

アンガーマネジメントジャーナルは今号から、冊子版からオンライン版へと生まれ変わりました。思えばコロナ禍に見舞われた2020年、ほかにも多くのものが「オンライン化」したのではないでしょうか。日本アンガーマネジメント協会の講座もそのひとつ。新たな可能性が広がり、これまでご受講が難しかったような方へもアンガーマネジメントの講座をお届けできるようになりました。

激動の時代を生きるために不可欠なアンガーマネジメント。より多くの皆さまへと輪が広がっていくことを願わずにいられません。  
(み)