



6 seconds of magic

怒る・むかつくのは仕方ない。

ただ、「怒り」で失敗しないために、感情が生じる仕組みと
コントロールする方法を身につけて心穏やかに生きて行こう

良好な人間関係で笑顔の連鎖を



講師 **中舘 渉** (まるさき福祉会理事長)

【担当研修】

- ・ アンガーマネジメント研修
- ・ アンガーマネジメントハラスメント防止

障がい福祉の仕事を25年。

どんなに素晴らしい職員さんでも時にはカッとしたりすることはあると思います。

職員さんの中には「怒りは悪い事」とであると認識し自己嫌悪になり、そのような自分自身が嫌になり離職してしまうこともあります。

怒りは悪いことでないんです。コントロールできれば心配ないんです。

また障がい者虐待はよくないと十分に理解していても感情のコントロールがうまくできず、その場の感情に流され虐待につながってしまうこともあると思います。しかし虐待は絶対にあってならないのです。

私はアンガーマネジメントを1人でも多くの支援者が理解し、実践することで虐待の防止につながると信じ、1人でも多くの人が毎日笑顔で楽しく過ごせる社会になってほしいです。

【資格・役職】

- ・ アンガーマネジメントファシリテーター
- ・ アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー

【主な研修先の業界】

教育委員会、社会福祉協議会、児童福祉施設、老人福祉施設、障害者福祉施設、など5社以上

開催日時：2025年3月15日(土) AM10:00~11:30 参加費：無料

開催場所：ユニコム相模原 セミナールーム 1：相模原市南区相模大野 3-3-2 bono 相模大野サウスモール 3階

お問い合わせ先：(一社)相模原市南区地域障がい福祉連絡協議会 事務局 村田
email: minamirenkyou@yahoo.co.jp TEL: 080-9509-5511

イライラ、ムカムカ 負の感情に打ち勝つ



開催日時

2025 年 3 月 15 日 (土)

AM10:00~11:30

開催場所

ユニコム相模原 セミナールーム 1

相模原市南区相模大野 3-3-2

bono 相模大野サウスモール 3 階

参加費: 無料

講師 **中舘 渉** (まるさき福祉会理事長)

【担当研修】

- ・ アンガーマネジメント研修
- ・ アンガーマネジメントハラスメント防止

お問い合わせ先:
(一社)相模原市南区地域障がい福祉連絡協議会
担当: 村田 minamirenkyou@yahoo.co.jp
080-9509-5511

申し込み方法: 下記URL、QRコードにて記入

<https://forms.gle/z2SAYMXmxafriqht6>

