
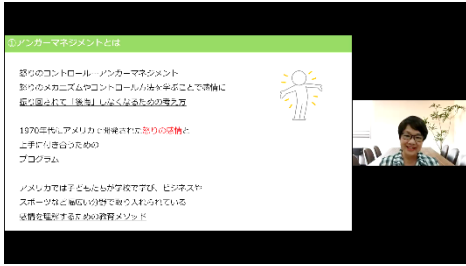


令和3年度ステップアップ事業 第1回コミュニケーション講座  
 【わじわじーがなくなるまほうの話 感情コントロール講座】  
**事業報告書**

日 時	令和3年10月30日(土) 10:00~12:00 (9:40よりZoom受付開始)
目 的	新型コロナウイルス感染拡大防止による外出自粛の影響で、心身ともにストレスや不安などを抱えている方が増加しているため、自分の思い、相手の気持ちの双方を尊重するコミュニケーション能力がより一層必要となっている。今回の講座は、アンガーマネジメントという視点から一緒に生活するパートナーや周囲の人と円滑な人間関係の構築に役立てることを目的とする。
開催方法	「集合研修」から「Zoomを利用したオンライン研修」へ変更
対 象	関心のある方
主 催	公益財団法人おきなわ女性財団
講 師	山本 京子 氏 (株式会社オリーブグリーン 代表取締役)
会 場	オンライン配信場所：研修室1・2
定 員	20名 (申込者数：13名)
Zoom参加者	13名 (男性3名、女性10名)
講演内容(概要)	<p>講師は、アンガーマネジメントとは何かということの説明した上で、怒りの原因と対処方について身近にある事例を挙げながら解説を行った。</p> <p>最後のまとめでは、「アンガーマネジメント協会が一番伝えたいことは、怒りの連鎖を止めることです。怒りは、自分よりも弱いものへ連鎖します。今日、みなさんが講座を聞いたので、みなさんがご自分の感情をコントロールして、怒りの連鎖を止めていきましょう」と受講者へ伝えた。</p> <p>(以下、内容の一部)</p> <p>◆アンガーマネジメントは、自分の怒りをコントロールできるが他人の怒りはコントロールできない。こちらの考え方や行動を変える。</p> <p>◆怒ることと怒らないことを分ける。怒る必要があることは後悔しないが、怒る必要がないことは後悔する怒りになる。</p> <p>(オンライン講座の様子)</p>  
参加者の声	<p>(自由記載欄より抜粋)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先生と一緒に笑ってくれたり、共感されていたので楽しく学びました。ありがとうございます。</li> <li>・アンガーマネジメントに触れる初めての機会でしたが、講師の先生のお話が大変分かりやすかったです。</li> <li>・オンラインは苦手ですが、とてもよいオンライン講座だったと思いました。山本先生の人柄や事務局さんの雰囲気だと思います。コメントで質問もできると質問しやすいと思います。山本先生のセミナーはリアル講座も受けたいと思いました。</li> </ul>