平成 28 年度　男女共同参画講座

～怒りのコントロールで明るい人間関係を！～

◆◇◆　アンガーマネジメント　事業報告　◆◇◆

日　時　　平成 29 年 2 月 21 日（火）午後 1 時半
場　所　　五所川原市民学習情報センター　視聴覚室
参加者 18 名、参加費　無料、無料託児利用 3 名

講　師　　津島　弘美さん

一般社団法人　日本アンガーマネジメント協会　ファシリテーター、
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー
アンガーマネジメントアドバイザーの資格を取得
「アンガーマネジメント青森」主宰、「キラキラ女性塾」代表
五所川原市在住。

「言わなくてもいい一言を言ってしまった」「イライラをコントロールできず困ってしまう」など自分をなんとかしたいと思う方などを対象に、「怒り」を否定せず、上手な付き合い方を知りイライラを減らす方法を学ぶため「アンガーマネジメント」を開催し、18 名の方が参加しました。

●○○○●●●○○○●●●○○○●●●○○○●●●○○○●●●○○○●●●○○○●●●○○○●●

男女共同参画の現状について説明があった後、アンガーマネジメントとは何か、アンガーマネジメントの 3 つの暗号など、私たちを怒らせるものの正体を知り、怒りをためず向き合っていくための方法を学びました。

≪　感　想　≫

― アンケートから一部抜粋 ―

・6 秒ルール、参考になりました。心のコップのネガティブな感情に気を付けることが大事と知りました。

・アンガーマネジメントを楽しみながらわかりやすく学べました。いろいろと怒りのコントロールについて覚えられた。6 秒待つことなどあることをわかったので良かった。

・大変勉強になりました。怒りとは、いったい何なのかがよく分かりましたし、それをどのようにコントロールしたらいいのか、日々生活に生かしていけたらいいなと思うのですが・・・。忘れないようにしたいものです。

・怒りのコントロール。今日の講座を参考にコントロールしていきたいと思います。

・口角を上げ、「べき」を取り除き、自分の感情に責任を持てる。これからでもまだまだ間に合いそうかな。イライラ怒りながらも笑顔でいたいものです。

・怒りについてうまくまとまっていて理解しやすかった。自分の生活を変えるヒントになった。

・今日のお話を聞いて行動してみようと思いました。勉強になりました。

・怒りの感情のコントロールができると、楽に生きられると思った。

・深いところまで考えるタイミングになり、良かったです。

・自分をコントロールするための一助にしたいと思った。

怒りの正体である「べき」の許容できる境界線がどんどん広がれば、個々の怒りがコントロールでき、いじめやＤＶがなくなっていくのではないかと思った男女共同参画講座でした。怒りを長引かせることなく、向き合うことで、怒りをコントロールし男女共同参画社会の実現が近づいていくことを願っています。