



## アンガーマネジメント講習 を行いました

5月20日(金)、院内にて管理職を対象にアンガーマネジメント講習を行いました。

講師:株式会社イージェット 代表取締役会長  
島田妙子先生

日本では、まだあまりなじみのない「アンガーマネジメント」という言葉ですが、怒らないことではなく、怒りを後悔しないことと最初にお話しいただきました。アンガーマネジメントに大切な暗号は3つ。まず、6秒待つこと。そして、“〇〇べき”をできるだけ小さく、またすり合わせる努力をすること。最後にイライラの原因の中でも、重要かつ変えられないものは受け入れる姿勢。これらが重要であることを教えていただきました。グループワークを交えて1時間半、職場のみならず地域社会、家庭で過ごす上で大変貴重なお話をいただきました。

