

苦悩のカラクリを読み解き豊かに生きる！ 認知行動療法を用いた竹田伸也先生ワークショップ開催

子どもから大人まで実践できるアンガーマネジメント^{*1}を伝えることを基本方針に、主に教育現場にてアンガーマネジメント普及活動に努めている一般社団法人アンガーマネジメントジャパン（所在：東京都稲城市、代表理事：佐藤恵子）（以下略：AMJ）は、鳥取大学大学院 臨床心理学専攻 准教授 竹田伸也先生を迎え、平成 31 年 2 月 23 日 13 時より『認知行動療法^{*2}を用いて豊かに生きるためのワークショップ』を開催いたします。

現在、物理的には豊かな社会となった反面、ストレス社会であるとも言われています。また人々は人生や生活の中で多かれ少なかれ様々な苦悩を抱えています。そして、苦悩により怒りの感情も生まれます。

私たちの心には、なぜ苦悩が生まれるのでしょうか。実はそのワケは、ある 2 つの理由があります。

今ワークショップでは、その理由を認知行動療法という技法を用いてわかりやすく読み解き、生きづらさを和らげ、自分の人生を取り戻すにはどうすればよいか、今日からできることを実際のワークを通して体験的に理解を深めていきます。

今ワークショップを通して、職場で、家庭で、自分自身の豊かな人生を送るきっかけにしてほしいと考えています。

*1 アンガーマネジメント：まず自分の気持ちに気づき整理することで（自己理解）、他者の気持ちも理解できるようになり（他者理解）、お互いを理解し（相互理解）、その場にふさわしい方法で自分の気持ちを表現する対人関係に必要な技法。

*2 認知行動療法：物事の捉え方や考え方（認知）、感情、身体反応、行動の相互作用に注目し、より幅の広い考え方をすることで、感情や行動の変化を目指す心理療法。

『認知行動療法を用いて豊かに生きるためのワークショップ』開催概要

- ◇日時 平成 31 年 2 月 23 日（土）13:00～17:00（開場 12:40）
- ◇場所 ビジョンセンター日本橋（東京都中央区日本橋室町 1-6-3 山本ビル本館 5F）
- ◇講師 鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻 准教授 竹田伸也先生
- ◇参加費 一般：事前振込 6,000 円、当日支払 7,000 円
会員：事前振込 5,000 円、当日支払 6,000 円
- ◇申込方法 HPにて申込（URL：https://amjapan.or.jp/training/training_shosai.php）
メールまたは FAXにて申込の場合は以下の必要事項をご記入ください
（メール：info@amjapan.or.jp、FAX：042-331-0882）
①竹田伸也先生ワークショップ申込 ②氏名 ③年齢 ④勤務先 ⑤職業
⑥住所 ⑦電話番号⑧メールアドレス

ワークショップ内容

- ①認知行動療法の特徴
- ②苦悩のカラクリを読み解く
～苦悩から解放される
チャレンジ～
- ③マインドフルネスで
今を生きる
- ④大切にしたい思いを
行動に託す

■竹田伸也（たけだしんや）先生 プロフィール

鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻 准教授
医学博士。臨床心理士。

「生きづらさを抱えた人が、生まれてきてよかったと思える社会の実現」を大切にしたい価値の一つに据え臨床・研究活動に従事。コミュニケーションや認知行動療法、ストレスマネジメントなどのスキルを高める研修会や講演活動を全国各地で実施。

主な著書：『マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック』他多数。



【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン 広報部：佐藤 健吉／末政 綾
電話：042-331-7731、FAX：042-331-0882、メール：pr@amjapan.or.jp



■一般社団法人アンガー・マネジメントジャパン概要

アンガー・マネジメントジャパンは、「いじめ、暴力、差別、虐待のない健やかな環境で子ども達を育てたい」という理念のもと、アンガー・マネジメントの普及活動を通じて、社会に貢献することを使命として設立されました。

現代社会では、怒りの感情をコントロールできないことによる様々な問題、事件が子どもの世界でも大人の世界でも起こっています。その犠牲となるのが子ども達あるいは、弱い立場にある人達です。どの分野でもいじめ（ハラスメント）・暴力等の問題行動を減らすことが課題となっています。

次の世代を担う子ども達が、怒りで人を傷つけることがないように、自分を傷つけることがないように、そんな社会になるために、一人一人が自分の怒りの感情のメッセージを大切に、読み解いていくことが、今こそ必要です。

子ども達が「生まれてきてよかった」と思える社会を作る責任は私達大人にあります。この世に生まれた「かけがえのない存在」である子ども達の未来のために、大人にアンガー・マネジメントを伝えていくこと、そして学んだ大人が子ども達にアンガー・マネジメントを伝えていくことが、心豊かな社会を作っていくことを信じ、私達の使命にしています。

名称 ：一般社団法人 アンガー・マネジメントジャパン	主な事業内容 ：（アンガー・マネジメントを軸にした）
略称 ：AMJ	・小中高校生を対象とした授業
設立 ：平成 27 年 1 月 21 日	・教職員や保護者を対象とした講演や研修
代表理事 ：佐藤 恵子（臨床心理士）	・小中高校生向けテキスト作成
所在地 ：東京都稲城市長峰 2-26-309	・中学校の道徳教科書への協力
電話 ：042-331-7731	・人材育成（法人主催研修会）
F A X ：042-331-0882	・医療、福祉、企業を対象とした講演や研修等

◇教育分野における主な実績

- ・渋谷区立松濤中学校に授業としてアンガー・マネジメントが導入（平成 24 年度～27 年度）
- ・府中市立第六中学校に授業としてアンガー・マネジメントが導入（平成 25 年度～28 年度）
- ・町田市立金井中学校に授業として導入（平成 29 年度～）
- ・台東区立駒形中学校（教員研修/平成 31 年度授業導入）
- ・駒沢学園女子中学・高等学校 教員研修（平成 31 年度授業導入）
- ・千代田区麴町中学校 保護者研修/生徒対象授業
- ・稲城市立稲城第一小学校 低学年・高学年ワークショップ、保護者、教員研修
- ・稲城市立向陽台小学校 保護者、教員研修
- ・広島県私学中学・高等学校協会主催 理事長・学校長対象研修会
- ・広島県私学中学高等学校振興会 第 31 回教育フォーラム
- ・江東区立豊洲小学校 保護者・教員研修
- ・日本大学第三中学・高等学校 教員研修
- ・日本大学第三高等学校 高校生 800 名対象
- ・日本大学第三中学校、中学生 1000 名対象
- ・東京都立第四商業高等学校 高校生対象
- ・中国地区（5 県）私立中学高等学校保護者会連絡協議会主催 PTA 会長対象講演会
- ・神奈川県臨床心理士会 スクールカウンセラー研修
- ・福岡県教育センター キャリアアップ講座：教員研修
- ・横須賀市教育研究所 教員研修
- ・渋谷区教育委員会 他都内、近県多くの教育委員会にて教員研修

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人アンガー・マネジメントジャパン 広報部：佐藤 健吉／末政 綾

電話：042-331-7731、FAX：042-331-0882、メール：pr@amjapan.or.jp