

教育現場の今！を知っているAMJだからこそ伝えられる 『アンガーマネジメントジャパン紹介講座』オンラインにて無料開催

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の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（以下略：AMJ、所在：東京都稲城市、代表理事：佐藤恵子）は、AMJ が考えるアンガーマネジメントとは何か、今なぜアンガーマネジメントが必要とされているのかをオンラインにて学べる『アンガーマネジメントジャパン紹介講座』を令和3年4月11日（日）11時よりオンラインにて無料で開催いたします。

ストレス社会といわれる現代、新型コロナウイルスの感染が国内で確認されてから1年以上が経ち、学校や職場、家庭など様々な場所でこれまで以上にストレスを抱える人が増えています。ストレスを多く抱えると、私たちの心、体、行動に様々な反応が現れます。その典型的な反応がイライラ、つまり怒りの感情です。アンガーマネジメントを身に付けることで少しでもイライラを弱め、日常生活を送れること、またより良い人間関係を築いていくことが必要であると考えます。

しかし、アンガーマネジメントとは一体どんな手法なのでしょう。

ただ、怒りの感情だけに焦点を当てるだけなのでしょう。

怒りの感情は大事な感情であり、怒りの感情の奥には、不安や焦り、悲しみなどいろいろな感情が生じています。私達AMJ が考えるアンガーマネジメントは、まず自分の中に起こる様々な感情に気づくことが大事だと考えます。怒りの感情もその一つです。その上で、自分のイライラしやすい考え方のくせを知る自己理解から始まり他者理解そして相互理解を深めることで、よりよい人間関係を築き少しでも生きやすい環境を自ら作れる力を育むことができます。

これまで AMJ では学校教育に携わる様々な方や児童・生徒、医療従事者、臨床心理士などの専門職、企業の管理職を中心に授業や研修、講演等を通してアンガーマネジメントを伝える活動を行ってきました。しかし、AMJ は更により多くの方々に是非アンガーマネジメントを知ってもらいたいと考えています。

この度 AMJ は、AMJ が考えるアンガーマネジメントとは何か、AMJ の研修ではどういった事を学ぶのかを知ることができる『アンガーマネジメントジャパン紹介講座』をオンラインにて開催致します。今回は、学生から大人までどなたでも無料で参加いただける講座となっています。

この機会に AMJ だからこそ伝えることのできるアンガーマネジメントに触れてもらい、少しでもこれからの日常生活の助けになっていただければと願っています。

※『アンガーマネジメントジャパン紹介講座』は今後定期開催を予定しております。

【アンガーマネジメントジャパン紹介講座】

日時：令和3年4月11日 日曜日 11:00～11:40（約40分間）

講師：代表理事 佐藤恵子

対象者：アンガーマネジメントに興味があるすべての方

内容：AMJ が考えるアンガーマネジメントとは、今なぜアンガーマネジメントが必要とされているのか等

方法：オンライン（zoom）

費用：無料

申込先：URL：<https://amjapan.or.jp/>

【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：末政 綾

電話：042-401-5880、FAX：042-401-5166、メール：pr@amjapan.or.jp

講師 代表理事 佐藤恵子 プロフィール

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン代表理事、臨床心理士

東京国際大学大学院にて臨床心理学専攻博士課程（前期）を修了後、臨床心理士の資格を取得。その後、渡米しアンガーマネジメントを学ぶ。学校現場に10年前にアンガーマネジメントを伝え授業として導入される。教育分野をはじめ、医療・福祉、企業・官庁にて研修会や講演会を実施。又、小学生・中学生・高校生向けのテキストを開発している。

【著書】

『怒りの裏側にあるもの～こころの扉を開けたその先に～』文芸社

『先生と子どもの怒りをコントロールする技術』ナツメ社

『イライラに困っている子供のためのアンガーマネジメントスタートブック』遠見書房

『Q&A でわかる！先生のためのアンガーマネジメント-イライラに押しつぶされそうになったら読む本』明治図書など

【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いたしました。

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。次の世代を担う子ども達が、怒りで自分や他者を傷つけることがない社会になるために、一人一人が自分の怒りの感情が伝えてくれるメッセージを大切に、そのメッセージを読み解いていくことが今こそ必要とされています。

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。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と信じ、私達の使命にしています。

■ 2020 年度の主な活動

- ・東京都八王子市公立中学校、義務教育学校合計 38 校の中学一年生（約 4,500 名）の生徒を対象に「いじめ防止プログラム」の一環としてアンガーマネジメントの特別授業を実施。同時に教員研修も実施
- ・2020 年 10 月 31 日放送 NHK E テレ「いじめをノックアウト第 13 弾」に代表理事の佐藤恵子が出演
- ・青森県八戸市立旭ヶ丘小学校でアンガーマネジメント授業を新規導入。又、教員研修を Web 会議システムで実施
- ・新型コロナ感染防止のため AMJ 主催の研修を 2020 年 7 月より全て Web 会議システムにより開催。北海道から沖縄まで多くの人が研修に参加
- ・実践リーダー研修会の実施（2021 年 3 月には鳥取大学大学院医学系准教授 竹田伸也先生を講師として招く）
- ・東京都府中市教育委員会主催 3 年次教員を対象にアンガーマネジメント研修を実施
- ・東京都町田市教育委員会主催 若手教員を対象にアンガーマネジメント研修を実施
- ・株式会社マジオネット多摩の保育園施設長向けに合計 8 回のアンガーマネジメント研修を実施
- ・防衛省 新着任管理者向けマネジメント研修を合計 4 回実施
- ・稲城市立 i プラザ主催市民講座「子育てに役立つアンガーマネジメント」全 5 回開催（最終は 3 月 31 日）
- ・既存アンガーマネジメント授業導入校の教員研修やその他研修、講演等を多数実施

【一般社団法人アンガーマネジメントジャパン】

名 称：一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン

略 称：AMJ

設 立：平成 27 年 1 月 21 日

代表理事：佐藤 恵子（臨床心理士）

所 在 地：東京都稲城市東長沼 2106-5-301

電 話：042-401-5880

F A X：042-401-5166

主な事業内容：（アンガーマネジメントを軸にした）

- ・小学生・中学生・高校生向けテキスト研究・開発
- ・児童生徒対象の授業、教職員や保護者対象の研修
- ・医療、福祉、企業、官公庁を対象とした講演や研修等
- ・研修会開催（法人主催研修会）
- ・人材育成
- ・カウンセリング事業

【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：未政 綾

電話：042-401-5880、FAX：042-401-5166、メール：pr@amjapan.or.jp