

## 浜銀総合研究所 ビジネスセミナーのご案内



リーダー・管理職のための

## アンガーマネジメント入門



～感情をコントロールする自己管理術のはじめの一步～

日時：2025年7月15日（火）15：00～16：15

## おすすめの対象者

- ・職場での各種調整業務や1on1指導に課題を感じる管理職・リーダー向け
- ・部下の年齢のギャップや性別による価値観の違いなど多様な部下を抱える管理職・リーダー向け
- ・またこんな方にもおすすめです！

アンガーマネジメントに興味があり基本を学びたい・ポジティブな毎日を過ごせるようになりたい・家族や職場の人間関係を良好にしたい  
毎日のストレスを減らしたい・自分を責めず上手に怒れる方法を知りたい・人や物に当たらず、適切に怒りを伝える方法を学びたい  
近くに怒りっぽい人がいて対応に困っている・イライラや怒りの感情をコントロールするスキルを身につけたい・日々のイライラと上手につきあいたいなど

## 講座のねらい

「アンガーマネジメント」は1970年代にアメリカで生まれた、「怒り」という強い感情を上手くコントロールする心理トレーニングです。アンガーマネジメントを学ぶことにより、怒るべき部分に怒り、怒る必要のない部分には怒らない「感情を振り分ける」ことが可能となります。多くの方が「怒り」を「良くないもの」と捉え、怒ることに罪悪感を抱いてしまいがちですが、怒りの感情は「うれしい」「悲しい」「楽しい」と同様、自然なものです。ただし「怒り」は他の感情と比べるとエネルギーが強く、誤って発信することで後悔する結果を招くことがあります。例えば感情的な、突発的な発言や、ものに当たるなどの衝動的な行動などがそれにあたります。そのため、管理職、リーダーのみならず、社員一人ひとりがアンガーマネジメントを身に付けることが求められます。その効果として職場内のコミュニケーションの円滑化や、部下への適切な指導の習慣化、パワーハラスメントが防止されるなど多くの利点があります。本講座で、感情をコントロールする自己管理術のはじめの一步を踏み出しましょう！ご参加をお待ちしています！

●講師：浜銀総合研究所 経営コンサルティング部 担当部長(人財開発担当)  
 上席主任コンサルタント 野口 衛

1996年都市銀行に入行し、融資・外為・個人渉外・法人渉外活動に従事。2005年に浜銀総合研究所に入社し、おもに人事制度全般の設計や人材育成体系の整備、企業内研修、業務改善や女性活躍推進、働き方改革支援、高齢者向け制度整備等のコンサルティングを手がけている。近年は厚生労働省の委託事業（職務分析・職務評価、短時間正社員制度等）や、上場企業の人的資本経営及びWell-Being経営推進に関するアドバイス等を行っている。  
アンガーマネジメントコンサルタント 国家資格キャリアコンサルタント

## 講義の概要

1. アンガーマネジメントの概要とその目的とは？
2. 怒りの感情とは？
3. 問題となる4つの怒り
4. 自己診断してみよう
5. カットとなったときに待つテクニック
6. 私たちを怒らせるものの正体
7. 怒りが生まれるメカニズム
8. 衝動のコントロール
9. まとめ

\* 同業者の方のご参加はご遠慮ください。  
\* 録音・録画・撮影等は固くお断り申し上げます。

●お申込方法

- ・浜銀総合研究所ウェブサイトよりお申し込みください。
- ・FAXの場合は、以下の「参加申込書」にご記入のうえ、045-225-2370へお願いします。

- \*満員の場合は、当社より電話でご連絡します。
- \*諸般の事情により、開催日程が変更、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

●受講方法

本セミナーは、オンライン受講（Zoom）のみの開催です。

●参加費（税込み、資料代含む）

会員・一般	2,200円
-------	--------

※ 預金口座振替の手続きがお済みの場合は、ご指定の預金口座から翌月27日（銀行休業日の場合は翌営業日）に、他のサービスの利用代金と合わせて引き落としします。お手続きされていない場合は、以下の預金口座にセミナー前日までにお振り込みください。恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。

横浜銀行本店営業部 普通預金  
1281142 株式会社浜銀総合研究所

- ※ 本セミナーは、「割引券」「無料券」「2名以上ご参加の場合の割引制度」の対象外となります。
- ※ 【キャンセルについて】資料データ送信後のキャンセルは有料(2,200円)となります。



お申し込みはウェブサイトが便利です！➡

浜銀総合研究所 あて  
FAX：045-225-2370へ

年 月 日

浜銀総合研究所 ビジネスセミナー参加申込書

7月15日(火)開催 「アンガーマネジメント入門」		受講方法	オンライン受講 (02)
貴社名			
会員番号			
ご住所	〒		
電話番号			
連絡ご担当者名	所属（役職名）	メールアドレス	
参加者名	所属（役職名）	メールアドレス	

（個人情報の取り扱いに関するご案内）本書類に記入されました個人情報は、セミナーの申込手続きならびに実施、情報のご提供に利用します。なお、本書面に記入されました個人情報は、横浜銀行グループとして共同利用することがあります（共同利用する会社、利用目的等の詳細は、浜銀総合研究所（以下、「当社」という。）ウェブサイトをご覧ください）。また、ご本人さまの同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。当社における個人情報の取り扱いおよび開示・訂正・利用停止等の手続きについては、当社ウェブサイトをご覧ください。

【当社ウェブサイト】 <https://www.yokohama-ri.co.jp/>  
 【個人情報相談窓口】企画総務部 TEL：045-225-2374

W