

「ビジネスコミュニケーションシリーズ②」  
**2018 年度 「アンガーマネジメント講座」**  
 ～イラッときたときに!! 怒りをマネジメントするスキルを身につける!!～

FUJITSUファミリー会 関東支部  
 支部長 貝塚 真樹  
 (株式会社インフォテック朝日  
 取締役 常務執行役員)

平素はファミリー会活動にご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

企業が新たな価値を創造し成長しつづけていくために変革が求められている今、職場の活性化や業務の効率化につながる“コミュニケーション”は変革のカギといわれています。本年度は「ビジネスコミュニケーションシリーズ」として“コミュニケーション能力”や“対人関係能力”の向上を目的に全6回シリーズで開催いたします。

第2弾は「アンガーマネジメント講座」です。本講座では、自分自身のイライラや怒りの原因を理解し、怒りをマネジメントするテクニックを演習交えながら実践的に学んでいきます。アンガーマネジメントは自己啓発ではなく、心理トレーニングです。正しい理論と方法を知り実行することで調整ができるようになります。

皆様におかれましては、業務ご多用の折とは存じますが、是非とも本講座をご活用いただきますようお願い申し上げます。

**開催日時** 2018年5月30日(水) 13:30～17:00 [開場(受付) 13:00～]  
**場所** 富士通株式会社 汐留本社 6階 ユーザコミュニティサロン  
<http://www.fujitsu.com/jp/about/corporate/facilities/shiodome/>  
 ※会場案内図は裏面ご参照  
**お申込方法** 【ホームページ】<http://jp.fujitsu.com/family/sibu/kanto/FUJITSUファミリー会関東支部ホームページ> よりお申込みください。  
 【E-mail】 [contact-family-kanto@cs.jp.fujitsu.com](mailto:contact-family-kanto@cs.jp.fujitsu.com)  
 講座名、会員名、所属・役職、お名前、E-mail アドレスをお知らせ下さい。  
**申込受付** 参加証等は発行いたしませんので、直接会場にお越しください。  
**参加対象** 怒りの感情をマネジメントするスキルを身につけたい方、部下を持つリーダーの方  
**定員** 100名(申込先着順)  
**参加費用** 無料  
**お申込締切** 2018年5月28日(月) ※定員に達し次第、受付終了とさせていただきます。予めご了承下さい。

**当日スケジュール**

13:00～ 受付開始 ※受付にて会社名とお名前を仰ってください。

13:30～17:00 開会・講義開始  
**講師：コンピュータハウス ザ・マイクロ東京 代表**  
**NPO 法人コミュニケーションプロスペリティ代表理事 豊田 倫子 氏**

◆概要：

内閣府のハラスメント防止ブックにも取り上げられているアンガーマネジメント。感情の中でエネルギーの強い「怒り」は、衝動的に不要な衝突を引き起こし、職場の雰囲気悪く、生産性を下げる要因にもつながります。本講座では感情がどのようにして生まれるのかを知り、そのうえで怒りについて学びます。怒りの正体を知り、自分の感情調節ができるようになると、環境が好転するきっかけとなり、ひいてはコンプライアンス経営に繋がります。

◆効果：

- ・怒りの原因を知ることで、反射的に怒りを相手にぶつけないようになります。
- ・相手の感情を理解しようとする意識が芽生え、ダイバーシティに繋がります。
- ・イラッときたときの対象方法や怒りにくくなる方法を学びます。

・上手に叱れるようになり、ハラスメント防止に役立ちます。

※カリキュラムは次ページをご覧ください。

17:00 閉会

## カリキュラム

※プログラムは一部変更になることがあります。

- 感情について知る  
感情がどのようにできるのかを理解します。  
自分を整える必要性を理解する
- アンガーマネジメントとは  
アンガーマネジメントの理論を学習します。
- 怒りの感情って何？  
問題となる怒り、怒りの正体、怒りの特徴について学びます。
- 怒りをコントロールするテクニック  
イラっときたときに行う対処方法と怒りにくくなる体質改善方法を学び、今日から行う手法を決めます。
- 上手にしかる  
怒らないで上手に叱る方法を学習します。
- まとめ

## 講師プロフィール

とよた みちこ  
豊田 倫子氏



コンピュータハウス ザ・マイクロ東京 代表  
NPO 法人コミュニケーションプロスペリティ代表 理事

ヘルプデスクや検証技術者などを経て、約 23 年前から教育サービスに携わる。業務システム導入支援教育プロジェクト、企業研修を多数担当。そこで得たノウハウを体系化しビジネススキルとしてリーダーやマネージャ研修、新人研修などのセミナー・研修に活用している。人材育成研修の受講生は約 8 万人。2015 年に特定非営利活動法人コミュニケーションプロスペリティを設立し、代表理事に就任。人材育成のために、書く力・話す力を基礎にコミュニケーション力を強化する活動を展開している。

アンガーマネジメントファシリテーター、認定レジリエントレーニング講師、強みとマインドフルネス認定講師  
中国茶インストラクター、オートクチュールフルール花びらメイキングコース講師

著作物

- ・仕事が早くなる文章作法（増補改訂版）日経 BP 社
- ・MOUS 試験対策テキスト Excel97 株式会社アスキー

## 会場のご案内

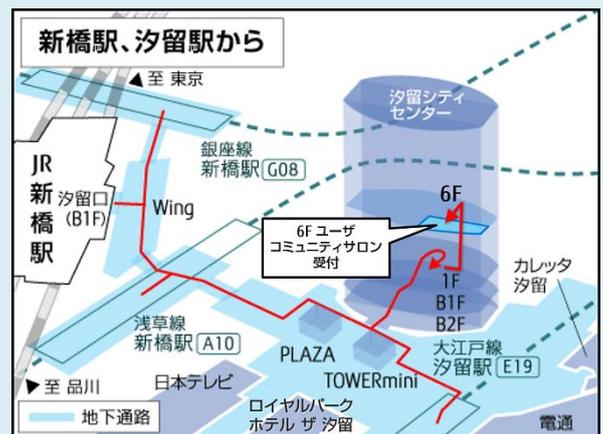
富士通株式会社 汐留本社 ユーザコミュニティサロン内  
プレゼンテーションルーム（汐留シティセンター6階）

※低層階エレベーターで直接 6 階にお越しください。

[〒105-7123 東京都港区東新橋 1-5-2 Tel : (03)6252-2253]  
<http://www.fujitsu.com/jp/about/corporate/facilities/shiodome/>

### <交通のご案内>

- JR 山手線「新橋駅」汐留口より徒歩 3 分
- 東京メトロ銀座線「新橋駅」2 番出口より徒歩 3 分
- 都営浅草線「新橋駅」汐留（シオイト）方面出口より徒歩 1 分
- 都営大江戸線「汐留駅」JR・ゆりかもめ新橋駅方面出口より徒歩 1 分



## お問い合わせ先

FUJITSU ファミリー会 関東支部事務局

〒105-7123 東京都港区東新橋 1-5-2（汐留シティセンター）  
富士通株式会社 マーケティング戦略本部 カスタマーリレーション統括部内  
TEL : 03-6252-2253(直通) FAX : 03-6252-2798  
ホームページ : <http://jp.fujitsu.com/family/sibu/kanto/>  
E-mail : [contact-family-kanto@cs.jp.fujitsu.com](mailto:contact-family-kanto@cs.jp.fujitsu.com)