

# 公開講座

怒って後悔、怒らなくて後悔しないために、  
怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング

## はじめて学ぶ アンガーマネジメント講座

詳細・お申込みは  
こちら

- 開催日 2024年12月4日(水) 10:30~12:30
- 会場 近鉄新難波ビル9階 第一会議室  
(大阪市浪速区湊町1-4-38)
- 受講料 おひとり様 4,400円(消費税込み)



### 講座について

思い通りにならないとイライラし、つい怒ってしまう。怒ったことで人間関係がギクシャクしてしまうなど、「怒り」で失敗してしまった経験は誰にでもあります。「怒り」とは人間にとって自然な感情の一つであり、怒りのない人はいません。また、怒りを完全に無くすことも不可能です。しかし、その「怒り」「イライラ」をうまく表現できないために、時には「パワハラ」や「あおり運転」など、ニュース沙汰になるような事態も起きています。

そもそも人は怒ってはいけないのでしょうか。

アンガーマネジメントは「怒る必要のあることは上手に怒ることができ、怒る必要のないことは怒らないようになること」を目指しています。決して「怒らないこと」を目指すものではありません。

この講座では、様々な怒りの性質を知り、その怒りを上手く伝え、表現することを学んでいただきます。これは部下指導のポイントにもなります。

### 講師

Kサポート 契約講師

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定

アンガーマネジメントファシリテーター®

日本メンタルヘルス協会 基礎心理カウンセラー

石井 早代



### 研修プログラム (2時間コース)

1. アンガーマネジメントとは
2. 問題となる4つの怒り
3. 「イライラする」「怒る」のはなぜ？  
・伝え方が大事
4. 怒りの感情って何？  
・相手は3Fの反応をする
5. カットとなったとき、イラッとした時の対処法
6. 私たちを怒らせるものの正体  
・「囚われからの解放」が必要  
・受容ラインは不安定なものと知る
7. こんな時はどうしたらいい？  
シチュエーション別に考える  
会社でイライラ、自分にイライラ、  
家族にイライラ 他

# お申し込みについて

## 1. お申し込み方法

- ① 下記の参加申込書にご記入のうえ、近鉄HRパートナーズ（Kサポート事業本部）へ FAX・郵送またはインターネットで開催の7日前までにお申し込みください。ただし7日前の場合は、直接近鉄HRパートナーズKサポート事業本部へお電話でご連絡ください。
- ② 参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

2024年10月1日、株式会社Kサポートは株式会社近鉄HRパートナーズに社名変更いたしました。  
※2024年12月より新住所に移転

## 2. 受講料のお支払いについて

- ① お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。7日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。
- ② 受講料のお振込みは必ず開催日までにお願いたします。振り込み手数料はお申込者様でご負担ください。領収書は通常発行を省略させていただいております。それ以降になる場合や当社へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

## 3. その他

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の7日前までお受けいたします。キャンセル料は、開催日6日前～前日は受講料の30%、当日は受講料全額です。

### ■ 2024年11月28日（木）までの お申込み・お問い合わせ先

〒543-8543  
大阪市天王寺区上本町6-1-55 近鉄百貨店上本町店11階  
株式会社近鉄HRパートナーズ Kサポート事業本部  
公開講座受付係  
TEL 06-6776-9779 FAX 06-6772-7100

### ■ 2024年12月3日（火）からの お申込み・お問い合わせ先

〒556-0017  
大阪市浪速区湊町1-4-38 近鉄新難波ビル5階  
株式会社近鉄HRパートナーズ Kサポート事業本部  
公開講座受付係  
TEL 06-6978-8654 FAX 06-6978-8624

■ インターネットからもお申込みいただけます。 <https://www.platz-kks.co.jp>

# 公開講座参加申込書

(フリガナ) 会社名	-----	(フリガナ) お申し込み責任者	-----
		所属・役職	
所在地	□□□-□□□□	TEL.	( ) -
		FAX.	( ) -
		E-mail	
参加講座	(フリガナ) ご参加者氏名	所属・役職	
	-----		
	-----		
	-----		
	-----		

◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけをお教えてください。※該当するものに印・記入をお願いいたします。

- 1.パンフレット（郵送・設置）
- 2.ご友人・知人の紹介
- 3.弊社ホームページ
- 4.弊社社員（ ）の紹介
- 5.その他（ ）

◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、①受講証および請求書の発行・発送 ②弊社開催の講座・セミナーのご案内に限り使用させていただきます。

②が不要な場合は右にチェック願います。  不要