



JAPAN
ANGER
MANAGEMENT
ASSOCIATION

一般社団法人

日本アンガーマネジメント協会

怒りの連鎖を断ち切ろう

怒りについて、考えたことがありますか。

突然ですが、あなたは自分の人生において、自分の怒りやイライラについて考えたこと、ありますか？

部下にカチンときて
怒ってしまった。

必要以上に怒ってしまう。上手に怒れない。

イライラが止まらず集中できない。

イライラする、怒る自分に
嫌気がさしている。

このような経験、似た感覚を持ったこと、ある人も多いはずです。

私達は、2008年から現在まで多くの人の怒りの問題に向き合ってきました。

怒りに対する問題を抱えている人々は言います。

「本当にイライラしがちな自分を変えることは出来るんですか？」

「職場や普段の人間関係が怒りをコントロールすることで改善出来るんですか？」

そう疑問に思うのも十分理解できます。しかし、私は断言します。「必ず、あなたは変わる事が出来る」と。

なぜなら、私も怒りに対する概念や技術を学ぶ事で、人生が変わった一人なのです。

「怒り」の感情で少しでも困っている人達をなんとかしたい。

そう思い、怒りのマネジメント手法・技法を当協会ではお伝えしております。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事
ナショナルアンガーマネジメント協会公認トレーニングプロフェッショナル
ナショナルアンガーマネジメント協会日本支部長

安藤 俊介

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」の日本の第一人者。企業から教育現場まで幅広く講演、企業研修、セミナー、コンサルティング、コーチングなどに日々奮闘している。また、アンガーマネジメントのトレーナーの育成にも力をいれている。ナショナルアンガーマネジメント協会では1500名以上在籍するアンガーマネジメントファシリテーターの中で12名しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルにアメリカ人以外では唯一として登録されている。



アメリカ発。アンガーマネジメントという、新発想。

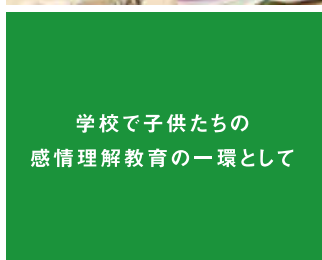
アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメントする（上手に付き合う）ための感情理解教育です。アメリカでは、ビジネスパーソン、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優など、職業にとらわれず、実に様々な人達がよりよい生活や仕事、人間関係を手に入れる為に技術を取得し、「アンガーマネジメント」をしています。



子育てで不必要に
イライラしないために



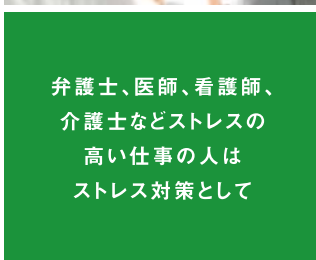
職場でイライラせずに
効率的に
仕事をするために



学校で子供たちの
感情理解教育の一環として



弁護士、医師、看護師、
介護士などストレスの
高い仕事の人は
ストレス対策として



経営者は、
怒りにまかせた行動で
信頼を失わないため、
部下のマネジメントのため



スポーツ選手は、
試合中に頭を冷静に保ち、
最高のパフォーマンスを
発揮するため

上記に挙げた例は、ごく一部にすぎません。怒りの原因というものは人により様々です。アンガーマネジメントを学ぶ事によって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたり、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や、夫婦や友人、人間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。

注目を集める、アンガーマネジメント。

教育現場からビジネスシーン、日常のライフシーン、様々な観点で注目を集める、アンガーマネジメント。雑誌、新聞、テレビやラジオなど、数多くのメディアで取り上げられており、その重要性を感じさせます。



「ノンストップ!」「日経プラス10」「おはよう日本」「ワールドビジネスサテライト」「バイキング」「スーパーJチャンネル」「大!天才てれびくん」「ホンマでっか!?TV」「よるべん」「たけしのニッポンのミカタ!」「ストライクTV」「あさイチ」「王様のブランチ」「スーパーニュースアンカー」「VOICE」「ごごいち!ニュースキャッチ」「ゆるベディ」他多数



NHK ラジオ深夜便、東京FM、J-WAVE、柳家喬太郎のキンキラ金曜日、ハピモニ母子手帳、生島ヒロシのおはよう一直線、I.A.M等



PRESIDENT、東洋経済、日経ビジネスAssocie、AERA、GQ JAPAN、ALBA、ゴルフダイジェスト、GQ JAPAN、婦人公論、anan、MORE、BAILA、週刊新潮、授業力 & 学級統率力、看護展望、月刊ナースマネージャー 他多数



日本経済新聞、産経新聞、読売新聞、共同通信、毎日新聞、神戸新聞 他多数

日本アンガーマネジメント協会では、 怒りの連鎖を断ち切るために、様々な取り組みをしています。

アンガーマネジメントに関する講演や、企業や学校での研修、一般向けのセミナーなどを行っています。
また、アンガーマネジメントの、講演や研修、セミナーなどを行う、専門家の育成をしています。

- ・アンガーマネジメントの
プロになりたい
- ・研修に活かしたい、研修メニューを
増やしたい

おすすめ講座

アンガーマネジメント ファシリテーター™養成講座

2日間の集中講座で今話題のアンガーマネジメントのプロになりましょう。

時間：16時間（2日間）

受講料（税別）：130,000円 [別途認定料30,000円（税別）が必要です。]

- ・子育てにアンガーマネジメントを
活かしたい
- ・学校、保育園等で
アンガーマネジメントを教えてみたい

おすすめ講座

アンガーマネジメント キッズインストラクター™養成講座

子育て未経験の方でも受講できます。

時間：4時間

受講料（税別）：20,000円 [別途認定料10,000円（税別）が必要です。]

- ・アンガーマネジメント診断を
自分でできるようになりたい
- ・社内研修、院内研修などで
アンガーマネジメント診断を使いたい
- ・営業ツール、コーチングなどの
ツール等として診断を活用したい

おすすめ講座

アンガーマネジメント診断講座

日本で唯一の怒りの感情を診断する心理テストが使えるようになります。

時間：5時間

受講料（税別）：25,000円 [診断利用のためには別途システム利用料がかかります。]

- ・アンガーマネジメントを少し
勉強してみたい
- ・アンガーマネジメントをはじめて知った

おすすめ講座

アンガーマネジメント 体験クラス・入門講座・応用講座

手軽にアンガーマネジメントを知りたい方向けです。

時間：30分程度～3時間 / 受講料（税別）：～10,000円

- ・会社・学校で講演してほしい
- ・企業研修に講師を派遣してほしい

協会事務局にご相談ください。専任の担当者をご要望をお伺いし、
経験豊富なファシリテーターを紹介・派遣します。

詳しくはホームページをご覧ください ▶ <http://www.angermanagement.co.jp>

お問い合わせはこちら ▶ ☎ 03-6435-2120 ✉ info@angermanagement.co.jp