

令和6年度 福祉従事者研修【課題別】

オンライン開催

# 福祉の現場における アンダーコントロール研修

## 目的

福祉の現場において起こりやすい“怒り”などのネガティブな感情の本質について学ぶとともに、自分自身で感情をコントロールする技術を習得することで、ストレスや虐待への連鎖を防ぎ、職場の人間関係の活性化を含めた職場環境の改善につなげることを目的とします。

## 効果

自分の感情を大切にしつつ相手も大切にするというアサーティブな関係を目指して、パワハラや虐待をしないため、怒りを具体的にコントロールするトレーニング方法について学びます。

## 日時

令和6年 11月29日(金) 10時00分～16時00分

## 会場

「Zoom」を使ったオンライン開催

## 受講対象 ・定員

新任職員から管理職員まで全階層の職員  
60名程度(オンライン受講者のみ)

## 受講料

佐賀県社協会員:5,000円 (非会員:8,000円)※非課税対象

## 申込締切

令和6年 11月 8日(金) 午後12時00分

※定員に達した場合は早期に申込みを締切場合があります。

※研修実施可能人数を満たさない場合は開催を見送る場合があります。

※オンライン受講希望する方は、申し込み時にメールアドレスの記載をお願いします。

## プログラム

時間	研修内容
9:30～	受付
9:55～10:00	オリエンテーション
10:00～12:00	講義・演習 ◆ アンダーコントロールとハラスメント ・ハラスメントの種類 ・ハラスメントが引き起こすメンタル不調 ・怒りとパワーハラスメントの関係
12:00～13:00 (昼食・休憩)	◆ アンダーコントロール① ～怒りをうまくコントロールするには ・怒りをコントロールすることの本当の意味 ・二次感情としての怒り ・本能としての怒りと攻撃行動 ・地雷と枠組み
13:00～16:00	◆ アンダーコントロール② ～怒りをコントロールするためのトレーニング ・アンカーを使う ・ディソシエイトとアソシエイト ・地雷を爆発させないために

※定員に達した場合は早期に申込みを締切場合があります。

※研修実施可能人数を満たさない場合は開催を見送る場合があります。

※受講希望する方は、申し込み時に必ずメールアドレスの記載をお願いします。

## 講師

山本 素子（やまもと もとこ）氏

福岡工業大学短期大学部 非常勤講師(福岡市)  
百貨店や食品メーカーでの販売業務・電話対応業務・職員指導業務の豊富な経験と、コーチングやカウンセリングといった多様なコミュニケーション・スキルを駆使し、独自の視点からの細やかで確かな接遇指導・コミュニケーション指導には定評がある。また、自身も含めたワーキングマザーや小さな子どもを持つ母親のストレスを痛感し、産業カウンセラーの資格を取得。法人や個人を対象としたコーチ、カウンセラーとしても活動する一方、大学での学生指導や、社会人対象の就業支援など、近年ますます活躍の場を広げている。



## 受講者の声

『施設内での人材育成に活かしたいです』(40代男性)

『アンダーコントロールを取り入れ、イライラや怒りの感情を軽減させたい』(50代女性)