

健康・介護教室を
オンデマンドで受講！

アンガーマネジメント
コース

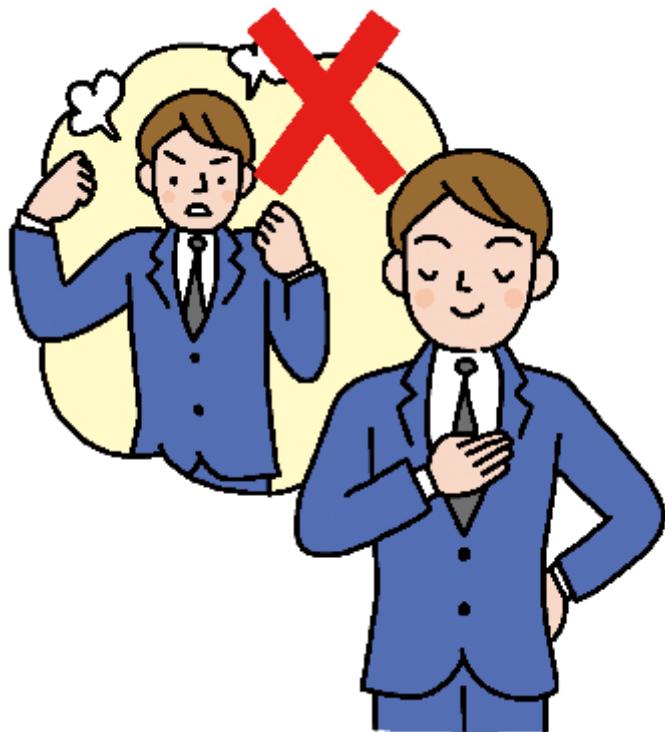
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
後で後悔しないための感情の対処法を学ぶ

怒りの感情と上手に 付き合う方法

怒りの感情をコントロール

無料

インターネットの接続費用は自己負担となります。



講座のポイント

◆怒りの感情で、人生を壊さないために

誰でも怒りの感情を感じた時、その感情の赴くままに行動して自分自身、後悔した経験があるのでないでしょうか。また時には、人生を左右しかねない事態を招く事もあります。心の中に怒りの感情が沸いた時、その感情とどのように向き合って対処すればよいのか、そのポイントを学びます。

【講師プロフィール】田中 純 氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「アンガーマネジメント」コース オンデマンド型 カリキュラム

| カリキュラム | 項目 | 内 容 |
|--------|--------------------------|---|
| | 導入 | <ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介 |
| | アンガーマネジメントを学ぶ意義 | <ul style="list-style-type: none"> ●アンガーマネジメントの必要性 ●「怒り」と心理的安全性 ●「怒り」と心身の健康 |
| | 怒りについて | <ul style="list-style-type: none"> ●「怒り」を認識しよう ●「マイ怒計」 ●「怒る」にはわけがある ●「怒り」とストレス ●「やる気」の反対は？ |
| | 怒りのコントロール (入力と出力、量と質) | <ul style="list-style-type: none"> ●「怒り」のマネジメントの7つ道具 ●落ち着いてわれにかえる ●善玉アングリの使い方 ●悪玉アングリの制御 ●他者の「怒り」への対応 ●相手のアングリのケア |

| | | |
|------|------------------|---|
| 応募要項 | [申込対象] | 被保険者及び被扶養者 オンデマンド講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 |
| | [申込方法] | 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をお送りいたします。 |
| | ジェイティ健康保険組合 保健担当 | |
| | [申込・問合せ] | 住所：〒105-6927 東京都港区虎ノ門4-1-1 神谷町トラストタワー26F TEL： 03-6636-2001 FAX： 03-3438-0412 E-mail: jtkenpo_hoken@jt.com |

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額の通信費がかかることがあります。

視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「アンガーマネジメント」コース

| | | | | | |
|-----------------|------------|--------|--|----------|-----|
| 被保険者氏名 | | | | 性 別 | 男・女 |
| 保険証記号 | | 被保険者番号 | | 会社・事業所名 | |
| (フリガナ) 参加者氏名 | | | | 性 別 | 男・女 |
| | | | | 被保険者との続柄 | |
| 参加者住所 | 〒 - 電話 () | | | | |
| Eメール アドレス | | | | | |

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である

(公財) 総合健康推進財団に提供します。

ジェイティ健康保険組合