

## アンガーマネジメント講座 感想集

2023年5月13日（土）三条東公民館で、伊藤美幸さん（新潟市・ラポール代表）を講師に「アンガーマネジメント講座」を行いました。27名の参加でした。3時間があっという間でした。感想をいくつか紹介します。

- ・ 論理的でよく分かった。グループで何回か話し合えて、あっという間に時間がすぎた。（3hは長いと思ったが） 今後は実践・トレーニングだと思いつくと思った。
- ・ 怒りのメカニズムがよくわかりました。怒りとは「身を守るための感情で、自分を大事にしていることを守るためのもの」の説明で、とてもスムーズに理解することができました。
- ・ 「怒り」をどんな時に持つか、持った時にどう思っているかを整理するきっかけを頂いた時間でした。「まっいいか」を思えることを増やす意識をもっていきたいと思いません。ありがとうございました。
- ・ 「自分の“べき”がうらぎられた」とあり、“確かに！！”と思いました。また“自分のべき”を受け入れて欲しいという自分の気持ちに気づきました。＜上手なしかり方＞も、とても勉強になりました。態度や言葉を考えていくと、6秒では足りず、かなり冷静になってから相手に伝えられるようになっていけたらと思います。すぐには難しいので“努力”を怠らずしていきたいと、思いました。
- ・ 怒りの感情をこんなに分析して考えたことがなかったので、とても興味深く受講しました。あっという間の3時間でした。1週間を振り返って怒ったことに対するワークが有意義でした。イライラの温度を入れたところで、ぐっと気持ちが変わりました。すべての怒りが低くなりました。

他

