

2021年7月4日

南武蔵野地区団委員長各位

主催：ボーイスカウト南武蔵野地区

## 2021年度地区安全セミナー開催案内

三指

日頃よりスカウト活動へのお取り組みありがとうございます。

本年の安全セミナーは、怒りとの付き合い方を学ぶアンガーマネジメント研修です。

「怒り」について他人事ではなく、自身の課題として取り組むきっかけとなる研修です。

今回は感染症拡大予防の観点からオンラインで行うため、受講者自身に行っていただくことがありますので団内対象者にご周知いただきご参加をお願いします。

弥栄

### 記

- 1, テーマ：怒りとの向き合い方「社会人として」「指導者として」
- 2, 目的：自身の怒りについて知り、怒りとの付き合い方を知ること  
①良好な人間関係を築くことに役立てる  
②子供の自主性・自己肯定感を育てることに役立てる
- 3, 内容：感情のコントロールができるようになる心理トレーニング「アンガーマネジメント」について学ぶ  
①事前学習：動画（YouTube）を事前に視聴する（TBS報道特集）  
②事前診断：アンガーマネジメントWeb診断受診（希望者のみ・個別配信）  
③当日学習：講義及びグループワーク  
講師：日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター 中村 淳
- 4, 期日：2021年7月25日（日） 時間 14:30～16:15（講習90分+α）  
受付14:10～（開始後の遅刻参加はできません）
- 5, 対象：南武蔵野地区の団委員長・副団委員長（安全担当団委員含む）、隊長・副長、地区役員
- 6, 参加費：無料
- 7, 受講方法：オンライン（Zoom）各自自宅等からPC・タブレット等による受講
- 8, 申込方法：対象受講者本人が次葉の申し込みURLにWebで事前申込
- 9, 募集締め切り7月18日（日）

（参考）アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的にするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。企業研修・青少年教育・人間関係カウンセリング・アスリートのメンタルトレーニングなど幅広く導入されています。（次葉へ）

## 受講申し込みについての流れ

①申込用URL（受講対象者が各自でURLから申し込みを行う）

<https://forms.gle/F8qgrxs7s2a235CM6>

申込用QRコード（こちらからも申込できます）



➤申し込み後、アンガーマネジメント診断希望者には診断用URLと、別途当日までに参加用のZoomのURLが届きます。

②動画URL（受講者は事前に視聴して下さい）

<https://www.youtube.com/watch?v=nB5gadW2oyI>

➤TBS報道特集「アンガーマネジメント」のYoutube動画です。とても分かりやすく参考になるので全員事前に視聴して下さい。（約22分 広告が入ることがあります）

③アンガーマネジメント診断（希望者は7月22日までに受検して下さい）

➤①の申し込みを行うとアンガーマネジメント診断のURLが届きますので希望者は受検してください（課金はありません）。

➤診断結果は、受検後講師からメールで送られます。セミナー当日の参考にして下さい。

（参考）アンガーマネジメント診断とは

自分の性格は自分では意外とわかっていないと同じように自分の怒りの状態は自分自身では気づきにくいものです。アンガーマネジメント診断は、「自分の怒りの感情の状態」を客観的に教えてくれるツールです。あなたが自分の怒りの原因を理解し、自分の怒りの傾向や癖を自覚することができれば怒りに振り回されず長期的な体質改善に取り組むきっかけを作ることができます。「良い」「悪い」ではなく、建設的に考えるためのヒントとして活用します。

※日本アンガーマネジメント協会のアンガーマネジメント診断を使用しますが、受検者のメールアドレスは協会に提供されません。また診断内容は講師と本人以外には開示されません。

④当日研修了時にアンケートの記入をお願いします。アンケートの提出で参加確認となります。

問い合わせ：本セミナーの内容に関する問い合わせは講師である中村淳まで

メールアドレス [aknhouse@di.mbn.or.jp](mailto:aknhouse@di.mbn.or.jp)

以上