

令和4年度第3回在職者交流会実施要項

- 1 趣 旨 支援対象者本人が、職業生活上の課題を解決し職場定着の促進を図り、自律的に問題を解決し、誰もが働きやすい社会形成に資するために開催する。
- 2 主 催 青森障害者就業・生活支援センターすこやか
- 3 実 施 日 令和5年3月18日（土）
- 4 会 場 県民福祉プラザ3階「大研修室」
住所：青森中央3丁目20番30号
電話：017（777）9191
- 5 日 程 受 付 9：30～10：00
開会式 10：00～10：10
講 演 10：10～11：10 「アンガーマネジメントについて」
相談会 11：10～12：00
- 6 対 象 者 青森障害者就業・生活支援センターに登録している在職者
- 7 参 加 費 無料
- 8 申込方法 （1）所定の申込用紙を使用する。郵送又はFAX、電話受付も可とする。
（2）申込期間は、令和5年2月20日（金）から令和5年3月10日（月）とする。
（3）申込先は次の通りとする。

青森障害者就業・生活支援センターすこやか 所在：〒039-3381 東津軽郡平内町大字茂浦字向田24 電話：017（755）5135 FAX：017（757）8266

アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントは怒らないことを目指すものではありません。違いを受け入れ、人間関係を良くする心理トレーニングです。

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とするのではなく、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。

当初は犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用されていましたが、時代の変遷とともに一般化されていきました。