

怒りとの付き合い方を
仲間と考える！

2025 年度アンガーマネジメントプログラム

いかりすこーぷ



参加者大募集！！

アンガーマネジメント
プログラムとは？？



怒りの仕組みについて学び、自分の怒りについて
考え、怒りとの上手な付き合い方についてみんな
で話しあっていくプログラムです。

怒っているのに相手が
わかってくれない！

イラっとするけど
怒れない

ついカッとして
あとで後悔する



対象

怒りとの付き合い方に興味がある方・お悩みの方どなたでも！
※当院へ通院中、入院中の方に限ります。

日時

毎週金曜日 14:30～15:30

パートⅠ：11/21～12/26

パートⅡ：1/23～2/27

場所

1 病棟 1 階リハビリセンター内

ミーティング室

※会場案内図は裏面をご覧ください。

お申込みについて

お申込み方法

心理相談室のスタッフ、主治医の先生、
看護師さんへご相談ください。

お申込みメ切

パートⅠ：11/7(金)

パートⅡ：1/9(金)

※お申込みが定員（6 名）に達した場合は
早く募集を締め切る場合があります。

プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

プログラム内容

パートⅠ：怒りの基本について知ろう！～マクロ編～

- 第1回 11/21 怒りってなんだろう
- 第2回 11/28 怒りの感情の正体
- 第3回 12/5 怒りとストレスとの関係
- 第4回 12/12 自分の怒りポイントを知ろう
- 第5回 12/19 怒りの仕組みを解明しよう
- 第6回 12/26 怒りの対処法を考えよう

パートⅠのみの参加やパートⅡからの参加でも大丈夫です！



パートⅡ：怒りにもっとくわしくなろう！～ミクロ編～

- 第1回 1/23 アンガーログを書いてみよう
- 第2回 1/30 「べき」と「期待」とは
- 第3回 2/6 自分の考え方の傾向を発見しよう
- 第4回 2/13 考え方の幅を広げてみよう
- 第5回 2/20 怒りを上手に伝えよう
- 第6回 2/27 対立したときはこうしよう

パートⅠでは、怒りがどのように生まれるのかなど、怒りの基本と対処法について一緒に学んでいきます！

パートⅡでは、よりくわしく怒りについて考え、色々な手法を使って怒りとの付き合い方について話しあいます！また、上手な怒りの伝え方などよりよいコミュニケーション法についても考えていきます！

参加費用について

各種保険が適用され、それぞれ参加される方によって費用が異なります。

例) 自立支援医療制度をご利用されている通院の方の場合、目安として1回の参加につき300円程度

詳しく知りたい方はお問い合わせください。

会場案内図

