

令和7年度 第1回支援相談員部会研修レポート

記載者：介護老人保健施設あおぞら 礒田 弘美

日時：令和7年9月9日（金）

13：30～16：00

場所：山口県セミナーパーク 中研修室

参加者：32施設44名

テーマ：「アンガーマネジメント」

講師：有限会社ケイ・アンド・ワイ

秋穂 由香氏



〈内容〉

13：30～14：50

内容

アンガーマネジメント活用術

- ・スタートUP
- ・アンガーマネジメントの基礎
- ・怒りのトリガーを知る
- ・怒りをコントロールする技術
- ・職場で実践するポイント

など、怒りはなぜ起きるのか。自分自身どんなことでイラっとしやすいかを把握することで怒りを上手にコントロールし周囲との関係性を円滑に保つことが出来ることや怒りをコントロールする為の6ルール他人との価値観の違いを認め「〇〇すべき」の思考を緩めるなど職場で声掛けの仕方や感謝やねぎらいを意識して伝えるなどの話をされ、講義の中で自分がイラっとしたことなどをあげ、それに対して別の捉え方や対応策などを考えたり、ねぎらいの言葉が飛び交う職場にするためにどうしたらいいかを考える場面もあった。また参加者から事前に受けた質問に対してお話をされた。

怒りは誰にでも起こる感情ではあるが、講義を通して学んだことを日々の業務の中で活かしより良い人間関係が作れるようにしていきたいと思った。

15：05～15：45 グループワーク

1 グループ5～7名の8グループに分かれ実施

- ・強化型を維持するための方法
- ・自身の立ち位置と心の持ちようは？
- ・LIFEのフィードバックの活用をどのようにしているか
- ・加算型以上の施設が実際どのようなベッドコントロールをされているか
- ・入所・退所の部屋のコントロールについて



意見交換を行った。どの施設もベッドコントロールに苦勞されており色んな策を練られている事も聞け参考になった。

最後に講師の秋穂 由香先生 研修会に参加いただいた皆様ありがとうございました。