



# なかのdeかいごタイムズ

## Vol.06 介護現場のためのアンガーマネジメント

### 第6回介護サービス事業所研修を開催！

10月11日に中野区介護サービス事業所研修の第6回目が開催されました。

研修テーマは「介護職のためのアンガーマネジメント」ストレスの多い介護現場、ついついイラっとしてしまいうこと、ありますよね。そんな時の対処方をお伝えさせていただきました。

日々のお仕事のスキルアップになってくれると良いなと思います。中野区介護サービス事業所研修ではまだまだ皆様の役に立つ研修を行ってまいります。ご参加を心よりお待ちしております。

**<研修資料抜粋>**

介護現場のためのアンガーマネジメント【新任職員向け】  
セントスタッフ株式会社 セントカレッジ

叱るときに使ってはいけない4種類の言葉

- ① を持ち出す言葉  
「前から言ってるけど」「何度も言ってるけど」  
→ 今の出来事だけに焦点を当てる  
「現状は、100点満点中50点なんだけど」
- ② 相手を 言葉  
「なんでできないの？」  
→ 「どうしたら次からできるか一緒に考えよう」

怒りを感じた場面

今、怒らないと後悔するだろうか？

「 」を判断基準にする

伝える

伝える

怒りは二次感情

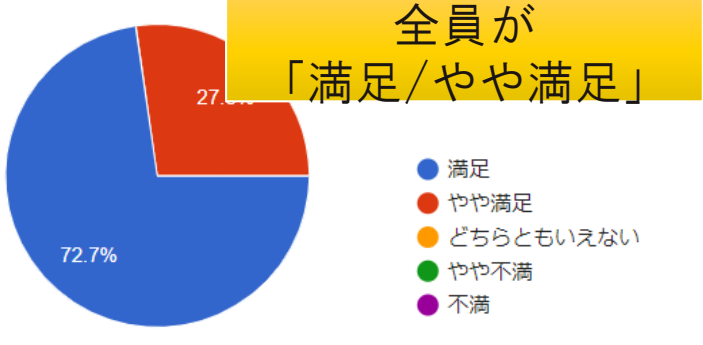
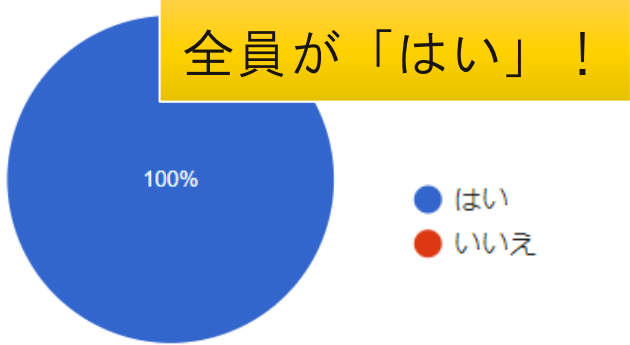
怒り

嫌だ 悲しい 悔しい 不安 苦しい 後悔 辛い 寂しい 罪悪感 悔しい

### 研修後アンケート結果（参加者11名）

・研修の内容は業務に活かせるものでしたか？

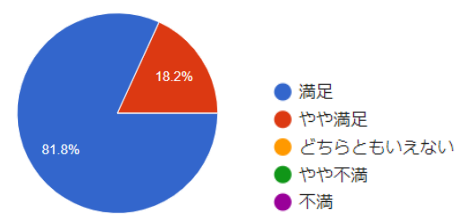
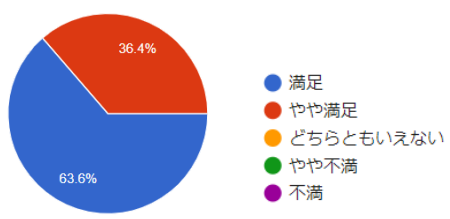
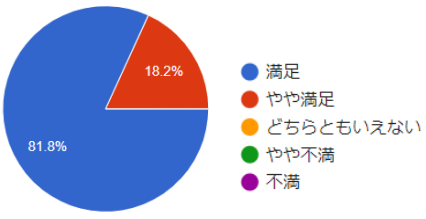
・研修の満足度を教えてください



・研修内容：全員が「満足/やや満足」

・研修資料：全員が「満足/やや満足」

・講師：全員が「満足/やや満足」



アンケート回答より、ご受講いただいた方々のご意見を紹介します！

#### Q.研修を受けて今後取り組んでいきたいこと

- ・怒りを感じたら熟語にしてみる。主語を私に変換する
- ・リクエストを上手に伝えるポイントがとても参考になりました。メッセージで相手に伝えてみようと思います。
- ・話合いの4つのルールを是非取り入れてみたいと思いました
- ・怒る前に1~6秒数えてみる。また、怒りの点数をつけてみる