



会員企業紹介

わが社の

イチオシ

コミュニケーションの円滑化に アンガーマネジメント研修



コミュニケーションサポート

代表 齋藤由起子 氏 (桐生支部所属)

Q & A

▼自己紹介

日本航空（JAL）の国際線キャビンアテンダントとして勤務した後、平成六年にコミュニケーション・マナー研修講師として独立しました。現在は企業・病院・介護施設におけるマナーや部下指導、営業マン育成などのビジネス研修のほか、小中学校の教職員や児童生徒、保護者向けのセミナーなども数多く行っています。近年は県内外の小中学校に年間で五〇校近く伺っています。

来年秋に開催される茨城国体・全国障害者スポーツ大会の運営ボランティア（延べ五二〇〇人）を対象にした研修会では、あいさつの基本から立ち振る舞い、言葉の使い方まで、ボランティアに必要な知識とマナーの指導を担当しています。

▼イチオシ

怒り（anger）の感情を衝動にまかせて爆発させるのではなく、上手にコントロールして適切な問題解決やコミュニケーションに結びつけることを「ア

ンガーマネジメント」と言います。職場の人間関係やトラブルを背景に企業からも注目が高まり、社員研修への導入が広がっています。

アンガーマネジメントにおいては、決して「怒らないこと」が正しいわけではありません。怒る必要があるときはしっかりと怒り、その必要がないときには怒らないようにするのが大切です。言うなれば「上手に怒るためのテクニク」になります。

ある調査によると新卒社員の退職理由（三年未満）の五〇％以上が職場の人間関係やコミュニケーションに原因があるそうです。また、コミュニケーションが円滑になると生産性が約三割改善されるとも言われています。



す。そうした職場の人間関係やコミュニケーションの円滑化に、アンガーマネジメントは絶大な効果を発揮します。ぜひ自社の社員研修にも取り入れてみてはいかがでしょうか？

▼経緯

研修を行うなかで「コミュニケーションを阻害しているのは個人個人のストレスやイライラではないか」と感じ、日本アンガーマネジメント協会認定コンサルタントを取得しました。それ以降、大人から子供まで様々な参加者を対象にしたセミナーの講師を務めています。怒りの感情との付き合い方を学ぶアンガーマネジメントは、年齢や性別、経営者や社員などの立場を問わず、たくさんの方の気づきが得られると思います。

同友会では桐生と富岡支部の例会をはじめ、会員企業様でもセミナーをさせていただいております。参加した皆さんからは「今まで怒りを論理的に考えてこなかったが、その仕組みが良く理解できた」「怒りとの上手な付き合い方が知れた。仕事はもちろんプライベートにも生かせそうだ」など大変ご好評いただいています。

▼展望

学生時代、保健室の先生に思春期特有の不安や悩みを相談した経験のある方もいらっしゃると思います。私も会社の外部からではありますが、保健室の先生のように社員さんの不安や悩みを親身になって聞ける存在になりたくと思っています。

アンガーマネジメントだけでなく、幅広い分野の研修に対応しています。社内研修の内容にお困りの方、あるいは会計事務所や社労士事務所などでセミナーを企画中の方など、ぜひお気軽にご相談ください！



所在地／みどり市大間々町高津戸885-1
連絡先／TEL090-2148-5990