

## オンライン公開研修「怒りとのつきあい方～やさしい笑顔とよりそう支援～」

令和2年9月11日 9月18日

県内の障害福祉事業所や介護支援事業所などの方々を対象にアンガーコントロールの研修「怒りとのつきあい方～やさしい笑顔とよりそう支援～」を、ビデオ会議システム「ZOOM」を使用して実施しました。

アンガーコントロールは、怒りを上手にコントロールして適切に対処することでアンガーマネジメントともよばれています。

研修では、怒りと上手につきあうことで生活の質を高め「しあわせな人生」を過ごすことを目的に「怒りの感情が生まれるメカニズム」や「怒りをコントロールする方法」、メンタルヘルスの観点から「質の良い睡眠のとり方」などを紹介しました。

2日間で205名の方に参加いただき、アンケートでは「自己の感情に向き合い“怒り”の感情と上手につきあうための具体的な方法・考え方を知ることができました」「オンライン研修というもっと一方的なものを想像していましたが、全く違いとても興味を持って聞くことができました」など、好意的なご感想や、参加いただいたすべての施設から「今後も参加したい」というご意見をいただきました。

研修の目的とした「しあわせな人生」の“しあわせ”は、幸福を意味する“幸せ”と、良い巡り合わせを意味する“仕合わせ”として使っています。新型コロナウイルス感染症への対応のため、人と人との繋がりの方が少なくなっている状況ではありますが、今回の経験をもとに、今後も“開かれた病院づくり”に取り組んでまいります。

療育指導室 主任児童指導員 佐々木祐二

