

第4回DHスキルアップセミナー  
令和5年度スタッフレベルアップ研修会（併催）

# 「アンガーマネジメント」

～イライラにさようなら、月曜日を楽しく迎えるヒント～

参加費  
無料

日程 令和6年1月21日(日)

10:00～12:00（受付9:30～）

場所 岡山県歯科医師会館 2階もも丸ホール

岡山市北区石関町1-5 ☎086-224-1255

\*Web(Zoom)にて同時配信

申込 岡山県歯科医師会事務局

締切 令和6年1月10日(水)

<https://onl.lc.jp/ADKG>

※ライブ配信のみになります。後日配信はありません。



受付終了  
講師：伊丹 恵理奈 先生

社会保険労務士

アンガーマネジメントコンサルタント

元瀬戸内海放送アナウンサー

## 「痛い」「つらい」「怖い」「不安」

患者さんはマイナス感情を抱えて来院することが多く、スタッフは怒りをぶつけられやすい職業と言えるのではないでしょうか？緊張感と複数のスタッフの連携が欠かれない職場では、ストレスや怒りの連鎖が起きやすくなっています。アンガーマネジメントとは、怒りの感情を正しく理解し、上手に扱えるようになるための心理トレーニングです。仕事を円滑に行うには、怒りのメカニズムを知り、自身の怒りの傾向を把握して、適切に感情をコントロールすることが大切です。今回ワークを交えながら自分と他人の怒りに振り回されない、快適な人間関係を築くためのヒントをお伝えするとともに、怒りをため込まず、伝えたいことを上手に伝えていく方法を学んでいただきます。

主催（一社）岡山県歯科医師会 共催：（一社）岡山県歯科衛生士会

