

# 日々笑顔で過ごすために

## ～アサーションとアンガーマネジメント～



### アサーションとは

自分も相手も大切にする表現方法

### アンガーマネジメントとは

怒りの感情と上手に付き合うためのトレーニング法

### 内容

あなたのタイプは？

- ・怒ってはっきり
  - ・黙って我慢
  - ・さわやかに
- イラッとしたとき  
怒りのメカニズム  
捉え方のクセ  
アサーティブな表現  
など

こういうお声はありませんか？

- ✓ 子育て中、わかっているけどイライラして叱ってしまう
- ✓ 親の介護で疲れ果てている
- ✓ 職場の人間関係が苦手。いつも私ばかりが我慢している
- ✓ カッときて、つい大きな声を出してしまう
- ✓ コロナ禍で、イライラしやすくなった

### 今までの実績

子育て……………子育て事業 地域子育て講座  
保育・学童等……………保育所・児童館保護者研修、  
学童、放課後デイ、児童施設職員研修  
介護職員……………高齢者施設、福祉施設、  
地域包括支援センター  
認知症カフェ……………就労支援センター利用者研修  
公民館など……………公民館行事 人権学習 老人大学  
学校……………小中学校保護者研修 小中高職員研修

### 例えば学童では

- 1 学童クラブをオアシスに
- 2 指導員の感情のコントロール
- 3 こどもに伝わる叱り方・ほめ方
- 4 大切なチームワーク  
など

### 講師佐伯るみ プロフィール

元小学校長 元幼稚園長  
日本プロフェッショナル講師協会認定講師  
アンガーマネジメントコンサルタント  
アサーティブコミュニケーター 産業カウンセラー  
発達障害コミュニケーション初級指導者



お問合せは

株式会社チアビズ 日野市多摩平2-5-1 PlanT

TEL 042-800-1884

E-mail [info@cheerbiz.jp](mailto:info@cheerbiz.jp)

HP <https://cheebiz.jp>