

怒りって何？ 上手にコントロールして 自分も仲間もいきいき働く！

イライラと賢くつきあい活気ある職場をつくる

介護リーダーのための

アンガーマネジメント活用法

田辺 有理子 著 横浜市立大学医学部看護学科講師

A5判・192頁・定価2,860円（本体2,600円+税10%）

増補版

こんな
管理職・リーダーに
お勧めします！

カッとなって
怒鳴ってしまい
後悔



朝から晩まで
怒ってばかり



イライラと賢くつきあい活気ある職場をつくる

介護リーダーのための

アンガーマネジメント 活用法

増補版

田辺有理子 著



忙しさとイライラ…。
クレーム対応に心が折れそう…。

組織も自分も守る！

実践！アンガーマネジメント

第一法規

リーダーとして
自信が持てない



利用者の暴言に
心が折れそう



本書の特色

怒り、イライラ、不安など扱いにくい感情と賢くつきあうためのトレーニング「アンガーマネジメント」――。

職場の人間関係、介護現場のさまざまな場面に応じたアンガーマネジメントの活用でいきいきした職場づくりの実践が学べる！

新たなテーマを盛り込んだ増補版！

利用者・家族からのハラスメント、ワーク・ライフ・バランス、多様な人材が力を発揮するチームづくりなど、「介護現場の現在」を反映した新たなテーマも収録！



第一法規

東京都港区南青山2-11-17 〒107-8560
<https://www.daiichihoki.co.jp>

Tel. 0120-203-694
Fax. 0120-302-640

第1章 介護の職場で活かすアンガーマネジメント

1 介護の職場を取り巻く課題と介護リーダー

介護職の人材不足／高齢者虐待の増加／スタッフのメンタルヘルス支援／ワーク・ライフ・バランス／いじめやハラスメントの防止／カスタマーハラスメントへの対応

2 アンガーマネジメントとは

3 怒りとはなにか

身近な対象ほど強くなりやすい／上から下へ流れる／伝染しやすい

4 怒りの正体はなにか

価値観は十人十色／程度と優先順位が異なる／組織や時間経過で変化する

5 賢く怒るために

許容範囲を広げる／怒るか怒らないかを決める／賢く怒る

6 よくあるイライラや不安の例：怒りの相談室

朝から晩まで怒ってばかり／カットになったら抑えられない／リーダーを続ける自信がない／指導しただけなのにパワハラ？？

第2章 事例で学ぶアンガーマネジメントの活用法

1 職場の人間関係

- ・不機嫌な人がいると職場の雰囲気が悪くなる
- ・スタッフ間の意見対立や厳しい後輩指導にヒヤヒヤ
- ・リーダーに対するスタッフの風当たりが強い
- ・逆ギレするスタッフへの対応がむずかしい
- ・イライラしがちなスタッフへの対応がむずかしい
- ・多様な人材と共に働く・常識が通じない

2 仕事の基本・ルール

- ・SNSは便利だけど利用法が気になる
- ・ムダを減らして経済効率を上げたい
- ・残業や有給休暇を平等にできない
- ・仕事中にスタッフ同士がおしゃべりして働かない

3 介護実践

- ・利用者との距離が近過ぎるスタッフにヤキモキ
- ・食事の前の手洗いで意見が食い違う
- ・利用者や家族のクレーム対応で消耗してしまう
- ・認知症の利用者の暴言や暴力、仕方がないの？
- ・利用者の家族からの個人的な執拗な誘いにイライラ
- ・利用者の尊厳を軽んじる行為は許さない

第3章 活気あるチームをつくるためのリーダーの役割

1 安定した感情を保つための健康管理

- 日々の健康管理
心と身体の健康管理／心を落ち着かせる身体の快刺激

2 スタッフのメンタルヘルスを守る

- 不調への気づき
リーダーに求められるラインケア／スタッフをケアする／メンタルヘルス不調への対応

3 リーダー自身のワーク・ライフ・バランスを保つ

- それぞれのライフステージ
リーダーの役割負担／「思い込み」に気づいて自分の枠をゆるめる

4 多様性を受け入れる

- 自分の価値観に気づく
多様な価値観を認める／多様な人材が力を発揮できるチームづくり

5 お互いに率直に意見を言い合えるチームづくり

- 利用者とのかわりにまつわるイライラ
怒りや不満にはチームをよくする鍵がある／アサーティブコミュニケーションを目指す

6 自分が目指すリーダー像を描く

- リーダーとしての価値観や介護観
ビジョンを明確に／なりたい自分になるための計画を立てる



詳細・お申し込みはコチラ
＜クレジットカードでもお支払いいただけます＞

第一法規ストア

検索

CLICK!



キリトリ線

申込書

イライラと賢くつきあい活気ある職場をつくる
介護リーダーのためのアンガーマネジメント活用法 増補版

●定価2,860円(本体2,600円+税10%) [コード091694]

*弊社宛直接お申し込みいただく場合、一回のご注文でお届け先が一箇所、お買い上げ合計金額5,000円(税込)以上のご注文は、国内配送料サービスといたします。
また、お買い上げ合計金額5,000円(税込)未満のご注文については、国内配送料550円(税込)にてお届けいたします。
*消費税は申込日時の適用税率に依ります。

〒		—		年		月		日	
ご住所								☐ 勤務先 ☐ 自宅	
機関名		部署名		請求先				☐ 会社・事務所(公用) ☐ 個人(私用)	
フリガナ		事務所・自宅TEL		—		—			
ご氏名		様		携帯TEL		—		—	
FAX		—		E-mail		—		@	

お支払方法	☐ 代金引換により支払う	【代金引換手数料について】 一回あたりのご購入金額(商品の税込価格+送料の合計)に応じて、以下の手数料が発生いたします。 1万円以下の場合は330円(税込)/3万円以下の場合は440円(税込)/10万円以下の場合は660円(税込) ※送料・代引手数料を含む合計金額は商品のお届け時に配送業者に現金でお支払いください。 その際クレジットカードはご利用いただけません。
	☐ 現在、弊社とお取引のないお客様につきましては、代金引換にてお支払いをお願い申し上げます。	
	☐ 現品到着後請求書により支払う	

お客様の個人情報の取扱いについて

お客様より預かりした個人情報は、納品や請求書等の発送・アフターサービス、弊社製品・サービスのご案内などの目的のために利用させていただきます。また、お客様の個人情報は、弊社ホームページに掲載のプライバシーポリシーに基づき適切に取り扱います。なお、個人情報についての照会、修正・削除・利用停止を希望される場合、その他お問い合わせにつきましては、お問合せフォーム(https://www.daichihoki.co.jp/support/contact/contact.php)がフリーダイヤルにてご連絡ください。フリーダイヤル ☎TEL.0120-203-696 ☎FAX.0120-202-974

取扱い

この申込書は、ハガキに貼るか、このままFAXで下記宛お送りください。

■宛先
〒107-8560
東京都港区南青山2-11-17
第一法規株式会社
☎FAX.0120-302-640

書店印