

科目名・授業形態	アンガーマネジメント【対面】
開講日程(学期・曜日・講時)	10月21日(1講時)
担当者	(株)宙 代表取締役 栗栖佳子 講師

副題	怒りの加害者にも被害者にもならないために		
授業の到達目標	怒りのメカニズムを学びアンガーマネジメントを身に着けることで、怒りの感情を上手にコントロールする「セルフマネジメントスキル」を身に着ける。		
授業の概要	アンガーマネジメントの実践ワークを通して、とっさの怒りに対する対処療法と、「怒りの耐性」を高める方法を学ぶ。		
授業の計画	第 1回【10/21(土)】	怒りのメカニズムとアンガーマネジメントの基本スキル 怒りの4つの特長・問題となる4つの怒り	
評価方法	評価項目	配分(%)	評価の観点
	積極性&協調性	50%	自律的な姿勢を重視する
	共感スキル	50%	チームワーキング等、他者への思いやり
履修生へのメッセージ	アンガーマネジメントが目指すのは、怒らなくなることではありません。怒ると叱るの違いを理解し、怒りのメカニズムを学ぶことで、上手に怒りの感情を扱えるようになることです。 ストレス耐性を高めて、より良い人生を送れるようにしましょう！		
教科書	なし		
参考書	なし		