



平成29年度男女共同参画サテライトセミナー

怒りと上手く付き合いたい！！

～怒りをコントロールする！アンガーマネジメント～

アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで始まったアンガー(イライラ、怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)するための心理教育です。アンガーマネジメントを学ぶことにより、自分自身の怒りの感情を理解し、コントロールできるようになることで、職場や家庭での問題解決や良好な人間関係を築けるようになることが期待できます。

こんなことはありませんか？

- 言わなくていい一言を言ってしまった
- 怒ったあとで罪悪感におそわれる
- 上手に怒れなくてモヤモヤする など



セミナーの内容

イライラや怒りの感情をコントロールし、状況を客観的に見る力を身に着けるためのテクニックを学びます。

- ▼と き 2月17日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
- ▼と ころ 総合社会教育センター 3階 視聴覚室
- ▼定 員 70名(参加費無料・要申込)
- ▼申し込み 市役所秘書企画課(十四山支所2階)へ申込書(窓口、市ホームページで入手)を直接持参いただくか、電話にてお申し込みください。(先着順)
- ▼申込期限 2月2日(金)(土、日曜日、祝日、年末年始を除く)
- ▼託 児 満1歳から就学前まで(定員5名)(利用料は無料ですがおもちゃをご持参ください。)参加申し込み時にお申し出ください。

講師紹介 寺田 陽子氏 (日本経営協会講師・ワンネスサポート代表、(株)ワンネス・イー 代表取締役)

- ◆外資系航空会社18年勤務後、研修講師、カウンセラーとして独立。航空会社時代は、社員教育・育成指導・国際航空券・クレーム対応などの業務に携わる。
- ◆メンタルヘルス、組織活性化、キャリアマネジメント、女性活躍推進、コミュニケーション、リーダーシッププログラム、クレーム対応、アンガーマネジメントを導入した心の健康づくりのための研修などを企業、行政、再就職支援などに実施。カウンセラー養成講座の指導者として10年以上。心療内科勤務経験より復職支援、メンタル不調者へのカウンセリングも実施。今までに携わったセッション数は3000人を超える。



▼主 催 弥富市・公益財団法人あいち男女共同参画財団

問・申 市役所秘書企画課(内線225)

なるほど！💡

特集

障がい者の方々がいきいきと暮らす♪ グループホームを知ろう！講座

最終回

障がい者の方々が地域で暮らすための「グループホーム」について11月号より3回にわたって特集をしてきました。共同で生活する場である「グループホーム」では、支援員と一緒に自分でやらなくてはいけないことや、一緒に住んでいる方と協力しながらやるのがたくさんあります。

最終回の今回は、普段の生活からどんな準備をしておけばいいのか、実際に入居されている方のご家族やスタッフにきいてみました。

? 悩み1 グループホームに入居するために、どんなことを準備しておけばいいの？

排泄や入浴など基本的な身辺自立ができるようにしておくといいでしよう。また、掃除や洗濯、食器洗いなど全部完璧にできなくてもいいので、家庭の中でいろいろなお手伝いを少しずつさせてください。欲しい物を買うなど、お金を払って購入する感覚を身に付けることも大切です。携帯電話の使い方、異性との付き合い方なども年齢に応じて少しずつ教えてあげてください。ホームに入居した後は、スタッフも一緒に応援していきます。

すべて親が抱えるのではなく、スタッフや支援者などを相談相手として頼りにしていただくことも大切です。



? 悩み2 親はグループホームに入れたくても、本人はグループホームに入りたがりません。

グループホームでの生活を具体的に想像ができなくて拒絶していることも考えられます。まずは見学や体験入居から始め、ホームがどんなところなのか実際にわかることが大切です。ホームのスタッフや他の入居者との関わりから、自分でもできるかな、とイメージできるようになると思います。

? 悩み3 他人とのコミュニケーションがうまくとれず、ホームで生活できるか不安です。



障がいの特性を理解して、支援方法や環境を変えることで大きく成長することもあります。どんな環境なら安心して快適に暮らせるか、また就職面でもどんな職場なら仕事が長続きして安定した収入が得られるか、そんな支援も相談員やホームのスタッフが一緒に考えます。

入居者のご家族の声

グループホームに入居させようと思ったきっかけは？

いつも本人の身の回りの世話をしている家族が、風邪をひいて具合が悪くなったことがきっかけでした。面倒をみてくれる家族がいなくなったら…と思い、家族が元気なうちに一人暮らしをさせることは本人のためと考え決断しました。

最初は離れて暮らすことが不安だったようですが、体験入居などを経て、スタッフや他の入居者の方々がよく声をかけてくれて、なじんでいったようです。洗濯や食器洗いは自宅でもお手伝いできていたので、ホームに入ってから問題なくできているようです。



いかがでしたか？

「障がいがあっても、自立した生活がしたい！！」その願いをかなえるのがグループホームです。市では、市内での障がい者施設の事業所の誘致について、積極的に進めています。

また、障がい者をサポートするボランティアの方の募集をしています。地域で暮らす障がい者のためのボランティアをしてみませんか？

詳しくは、福祉課障害福祉グループにお気軽にお問い合わせください。

問 市役所福祉課(内線162)