

学校の休校・外出自粛が続く中高生に向け、アンガーマネジメントに 基づいたストレス対策 第2弾一般公開！大学生向けも同時公開！！

子どもから大人まで実践できるアンガーマネジメント^{*1}を伝えることを基本方針に、主に教育現場にてアンガーマネジメントの普及活動に努めている一般社団法人アンガーマネジメントジャパン（所在：東京都稲城市、代表理事：佐藤恵子）（以下略：AMJ）は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休校・外出自粛生活が続く中高生向けにアンガーマネジメントを用いたストレス対策を紹介した配布資料「アンガーマネジメントで乗り越えよう！No.2-考え方の幅を広げよう-」を授業導入中学校高校へ向け一斉配布を実施、令和2年5月14日（木）にホームページにて一般公開いたしました。更に、同内容を大学生向けに編集した配布資料も同時に一般公開いたしました。

緊急事態宣言のさらなる延長で外出自粛が全国的に続く今、人々は長い期間外出もままならず自宅で過ごすことを余儀なくされています。このような状態が続くと大人だけでなく、子どもも様々なネガティブな考えが頭に浮かび、不安や心配も大きくなり、イライラしたり、反対にやる気が起きなくなったりすることがあります。このような時こそアンガーマネジメントを取り入れ、少し考え方の幅を広げてみるのが大切です。

そこでAMJはアンガーマネジメントを有効に活用し、大人も子どもも、この状況下におけるストレスを乗り切ってもらいたいと考え、ゴールデンウィーク前に中高生向けのストレス対策を紹介した配布資料「アンガーマネジメントで乗り越えようNo.1」を作成し授業導入校への一斉配布及びホームページにて一般公開しました。そして今回、その第2弾として「アンガーマネジメントで乗り越えよう！No.2-考え方の幅を広げよう-」を作成し、「考え方の幅を広げるコツ」を伝え、誰でも自由にダウンロードし活用できるようにホームページにて一般公開いたしました。更に、前回公開した「アンガーマネジメントで乗り越えようNo.1」をご覧になられた大学関係者の要望に応じて同内容を大学生向けに編集した資料も同時に公開いたしました。

AMJはこの大変な状況の中でも日常生活にアンガーマネジメントを取り入れ、子ども達が元気に一日を過ごせる力になりたいと思っています。

*1 アンガーマネジメント：自分の怒りの感情に気づき、その感情が大きくなる前に対処できるようになり、その上で自分の気持ちや考えを相手に言葉でわかるように伝え、他者とより良い人間関係を築けるようになることを目指す技法

■自由に使えるアンガーマネジメント配布資料

※下記のURLよりファイルをダウンロードし、保存していただきますと原寸大で印刷が出来ます。

中高生向け「アンガーマネジメントで乗り越えよう！」NO.1

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200427173634_1.jpg

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200427173634_2.jpg

中高生向け「アンガーマネジメントで乗り越えよう！」NO.2

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200513203313_1.jpg

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200513203313_2.jpg

大学生向け「アンガーマネジメントで乗り越えよう！」NO.1

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200513203607_1.jpg

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200513203607_2.jpg

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン 広報部：佐藤 健吉／末政 綾

電話：042-401-5880、FAX：042-401-5166、メール：pr@amjapan.or.jp

大学生向け「アンガーマネジメントで乗り越えよう！」NO.2

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200513203702_4.jpg

https://amjapan.or.jp/user_images/news/20200513203702_5.jpg

【一般社団法人アンガーマネジメントジャパン概要】

アンガーマネジメントジャパンは、「いじめ、暴力、差別、虐待のない健やかな環境で子ども達を育てたい」という理念のもと、アンガーマネジメントの普及活動を通じて、社会に貢献することを使命として設立いたしました。

現代社会では、怒りの感情をコントロールできないことによる様々な問題、事件が子どもの世界でも大人の世界でも起こっています。次の世代を担う子ども達が、怒りで自分や他者を傷つけない社会になるために、一人一人が自分の怒りが伝えてくれるメッセージを大切に、そのメッセージを読み解いていくことが今こそ必要とされています。

子ども達が「生まれてきてよかった」と思える社会を作る責任は私達大人にあります。子ども達の未来のために、大人にアンガーマネジメントを伝えていくこと、そして学んだ大人が子ども達にアンガーマネジメントを伝えていくことが心豊かな社会を作っていくと信じ、私達の使命にしています。

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン教育現場における活動

■ 2019 年度にアンガーマネジメントを授業として導入している学校 計 6 校

- ・東京都町田市立金井中学校/各学年、年間 5 回
- ・東京都台東区立駒形中学校/各学年、年間 5 回
- ・東京都渋谷区立松濤中学校/各学年、年間 5 回
- ・東京都荒川区立峡田小学校/4 年生、年間 5 回
- ・岡山県備前市立吉永中学校/2 年生、年間 5 回
- ・駒沢学園女子高等学校/1 年生、年間 6 回

※各学校ともに授業に合わせ教員研修・模擬授業を実施

※アンガーマネジメントジャパンが作成したテキスト（教材）を使用し授業を実施

■ 2019 年度における教育関連で実施した研修、講演、ワークショップ実績

対象者：教員、保護者、養護教諭やスクールカウンセラー、小中高校生の生徒

実施回数：計 50 回

実施地域：青森、東京、神奈川、埼玉、千葉、新潟、岡山、大阪、福岡等

※上記は授業導入校を除いた単発での研修、講演、ワークショップとなります

名 称：一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン

略 称：AMJ

設 立：平成 27 年 1 月 21 日

代表理事：佐藤 恵子（臨床心理士）

所 在 地：東京都稲城市東長沼 2106-5-301

電 話：042-401-5880

F A X：042-401-5166

主な事業内容：（アンガーマネジメントを軸にした）

- ・小学生・中学生・高校生向けテキスト研究・開発
- ・児童生徒対象の授業、教職員や保護者対象の研修
- ・医療、福祉、企業を対象とした講演や研修等
- ・人材育成（法人主催研修会）
- ・カウンセリング事業

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン 広報部：佐藤 健吉／未政 綾

電話：042-401-5880、FAX：042-401-5166、メール：pr@amjapan.or.jp