

授業科目名	アンガーマネジメント	科目コード	配当年次	単位
担当教員	仲 あかね・太田 航史	EK81	3・4	2
<b>科目の概要</b>				
<p>本科目では、アンガーマネジメントのしくみやテクニックを知り、怒りを上手にコントロールしていくための方法について学習する。「怒り」とはそもそもどのような感情であるかを整理し、有効的かつ、実践的な対処法を身につけることが主な目的となる。</p> <p>また、現代社会は怒りが発生しやすくなっており、イライラが原因でトラブルや事件などに発展する場合もある。怒りに振り回されず、よりよい人生を送るためのヒントについても考えていく。</p> <p>さらに、実際の生活で起きた「イライラ」をどのように受け止め、対処していくべきか、具体的な方法についても触れる。</p>				
<b>科目の到達目標</b>				
<p>①とっさの怒りを切り抜けるための、即効性のある対症療法について学び、「今」「この場の」怒りを収める方法を身につけることができる。</p> <p>②アンガーマネジメントで目指すべき、怒らない自分をつくるための習慣について学び、生活の中で実践することができる。</p> <p>③物事の解釈の仕方とムダに怒りを感じない心の持ち方について学び、「上手に」怒るためのルールについて理解できる。</p>				
テキスト	『図解アンガーマネジメント超入門 怒りが消える心のトレーニング』安藤 俊介, ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2018年			
<b>テキストの読み方</b>				
<p>①第1章は、とっさの怒りを切り抜けるための7つの対症療法について書かれている。これらは「今」「この場の」怒りを収めるための方法であり、確実に把握しておく。</p> <p>②第2章は、怒らない自分をつくる9つの習慣について、第3章は、ムダに怒らない人になる10の心の持ち方について学ぶ。イライラの原因を他人に求めず、怒りとどう向き合っていくか、自分にあった対処方法を選び、実践につなげていく。</p> <p>③第4章は、上手な怒り方のルールを7つ記し、「怒り」を用いて、自分のリクエストをどのように伝えていくかを学んでいく。また第5章には、実生活に役立てるアンガーマネジメントの具体的な例があり、これまで得てきた知識を実践していくためのヒントとなっている。</p>				
<b>単位修得の方法</b>				
<p>レポート課題を提出し、60点以上であれば合格となり、科目修得試験を受験できる。科目修得試験の得点が60点以上であれば合格となり、評価が確定し、2単位を修得できる。</p>				