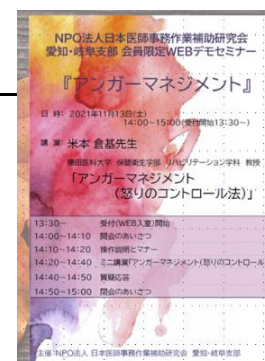


愛知・岐阜支部 会員限定WEBデモセミナー 「アンガーマネジメント」活動報告



日時： 2021年11月13日(土)14時～15時

開催： Zoomによるオンライン開催 場所：総合大雄会病院

参加者： 26名

内容：

- ・ デモセミナー開始後、永田より簡単に開会のあいさつを行い、アンガーマネジメントとかけて「ここちゃんネル」を配信しました。
- ・ 藤田医科大学 保健衛生学部 リハビリテーション学科 米本倉基教授による講演
愛知・岐阜支部でのオンライン開催は初めてとなり、世話人共々操作に慣れるため、Zoomの操作説明より行っていただきました。アンケートには、操作説明を受け、「今までなんとなく使っていたが詳細が聞いて良かった」「これからのZoom参加への不安が軽減された」などがありました。
また、アンガーマネジメントでは、怒りを制御するのではなく、問題がないよう上手に取り扱うことだと学び、「過去と他人は変えられない、変えられるのは自分と未来」、まず怒りがこみあげてきたら6秒間は我慢する6秒ルールや、怒りのタイプ診断での、タイプ別のイライラ軽減方法、コントロールできるスキルを身につける事を学ぶことが出来ました。デモセミナーでしたので全体の時間を1時間に設定しましたが、参加者の方々のアンケートには、「もう少しアンガーマネジメントを深く聴講したかった」「会全体ももう少し時間が欲しかった」などのご意見をいただきました。

※詳細なアンケート結果は別紙



- ・ 代表世話人の佐々木洋光先生より閉会の挨拶
Zoomの操作は今後大事となってくるでしょう。医師の研究会や学会のお手伝いなどで、今回得たスキルが十分活かせると思います。習うより慣れろというように、地方会などで習熟して技能の一つとして身につけて下さい。



まとめ：

地方会に先立ち、WEBデモセミナーを開催したことで、問題・改善点を把握でき、地方会に挑む事が出来ました。デモでしたので、操作説明をメインで講師の先生と考えておりましたが、アンガーマネジメントをもう少し学びたいとのご意見をいただきましたので、続編も検討していこうと思います。

報告者：愛知・岐阜支部
支部長 永田ここの

回答：22/26 名



1. Zoom操作説明・マナーについて分かりやすかったですか？

はい： 21 いいえ： 1

2. 講演会「アンガーマネジメント」は分かりやすかったですか？

はい： 22

3. 講演会「アンガーマネジメント」の感想（米本先生にエールなど）があれば記載して下さい。

- ・ ご講演ありがとうございました。6秒ルール試してみようと思いました。
- ・ とてもわかりやすかったので、より深くお話をうかがいたいと思いました。
- ・ 欲を言うと、もう少しアンガーマネジメントのお話を聴きたかったと思うくらい面白いお話でした!!
- ・ とても具体的でわかりやすかったです。ありがとうございました。今度は怒りっぽい医師の前で講演していただきたいです。
- ・ 受講前はもっと難しいお話かと思っておりましたが、私でも理解出来るくらいわかりやすくお話して下さい、良かったです。沸点が低いので、今回のセミナーの事を思い出しながら、怒らないように気をつけたいです。
- ・ ポイントなどが的確でとてもわかりやすく、聞きやすい講演でした。ありがとうございました。
- ・ わかりやすい。聞き取りやすい講演内容でした。ありがとうございました。
- ・ 講演時間が短く感じた。
- ・ もう少し、時間をとって欲しかったです。
- ・ 永田さんとの掛け合いもあり、また噛み砕いた例を挙げてくださり、とても理解しやすかったです。大変参考になりました。ありがとうございます。
- ・ アンガーマネジメントについて触れた事がなかったので、とても興味深いものでした。もっとお話を聞いてみたいと思いました。
- ・ 欧米と比べてまだまだ国内では浸透しきっていないアンガーマネジメントをこれからも日常的に活用できるよう心掛けたいと思います。貴重なご講演、誠にありがとうございました。
- ・ 時間が足りなくて残念でしたが大変勉強になりました。今後の業務に生かしていきたいと思います。怒りのタイプ診断で自分の地雷を客観的に確認できました。怒りの反応言葉もついつい使ってしまう言葉ばかりで、今後気を付けていきたいと思います。
- ・ 仕事では割り切ってしまう事がある為 比較的コントロールが出来ているかなと思いましたが、家庭内では「怒り反応言葉」NGの言葉を3つ共使ってしまうことが多いなぁと気付かされました。怒りの対処スキルを身につけて行きたいと思います。ありがとうございました。
- ・ 『6秒間コントロール』『思考の転換』とても大事なことで、勉強にさせていただきました。怒りが前面にでてしまうと伝えたいことも伝わらないと感じます。日々、自分自身をみつめ直す時間をとれるようにしていきたいとおもいます。
- ・ 怒りを抑えるのではなくて、コントロールする。私もある時から、人は変えられない、だから自分の考え方を変えよう、と努めてきました。抑制しているのか、コントロールができていいのか『…』。まだまだ修行中の身です。6秒ルールや、怒りに点数をつける等、やってみたいと思います。もう少し深くアンガーマネジメントを学びたいと思いました。『性格』だと諦めずに、学ぶことにより、自分を変えられることを身をもって経験し、スタッフに伝えていきたいと思います。第二弾もあればぜひ参加させていただきます！ありがとうございました。

4. デモセミナー全体を通しての感想お聞かせ下さい。

- ・ とても、分かりやすく楽しく参加出来ました。
- ・ 良かったと思います。時間があれば「アンガーマネジメント」をもう少し聞きたかったです。
- ・ 締切を過ぎてからの申し込みでしたが快く対応していただき、本当に感謝しております。
ありがとうございました。
- ・ Zoomの使い方がわかりやすく、今後の参考になりました。沖縄から参加させていただきましてありがとうございました！
- ・ ここチャンネル!?!の先生へ書類の件で話に行く様子、実際によくあるだろうなと面白かったです。医師の前でも流したらいいかもと思いました。
- ・ webでのセミナーに慣れていらっしゃるのか、参加していてとてもスムーズに感じました。
- ・ ズームでの参加は初めてでしたので、説明をして頂けてとても勉強になりました。
ありがとうございました。
- ・ 自分の怒りのタイプを知ることができてよかった。たしかにそのタイプだなと思いました。
今後、コントロールできるようにしていきたいです。
- ・ セミナーの日にちですが日曜日・祝日に開催してもらえたら参加しやすいです。土曜日は休みが取りにくい状況です。
- ・ 事前に質問した回答はどうなったのか知りたいです。
- ・ zoomの使い方のおさらいになった。また、改めてわかった機能もあり、良かったです。
- ・ 質疑応答がなかったので・・・質疑応答ができたならよかったなと思いました
- ・ 音声や画面の通信状況もとてもよく、快適に参加できました。個人的な意見ですが、ZOOM操作には慣れており、アンガーマネジメントについてももう少し時間を割いて頂ければと感じました。
- ・ 今回、zoomの操作方法をしっかり教えていただき、次回からのセミナーに不安なく臨めるので、参加できて良かったなと思いました。
- ・ アフターコロナから各学会や勉強会のZOOM化が進む中、基本的な操作方法について学べて本当に良かったです。
- ・ Zoom操作では講師と支部長のやりとりを含め、参加者も同じように操作実際に操作確認できて、実践的で良かったと思います。やはり聞いているだけではなかなかできませんから、しっかり操作が理解できました。ありがとうございました。
- ・ ZOOMを初めて使った（存在も知らなかった）状態でしたので最初不安が強かったのですが、使用方法を教えていただけて安心しました。基本操作のマニュアルをメールに添付して事前に確認できると有難いです。
- ・ Zoomの操作方法はとてもわかりやすかったです。今後もZoomを使う機会が多くなると思うので良かったです。
- ・ ZOOMについては今までなんとなく使っていましたが、詳細な説明を受けられ、不明な部分が解決しました。
- ・ 大阪から参加させて頂きました。ネット環境も特に問題もなく、拝聴させて頂きました。
zoomなどのWEBを使用しての面談やセミナーの機会が増えても、細かな操作方法は知りませんでしたし、今更聞くのも…というのもありましたので、教えて頂きドキドキ、ハラハラ感が軽減しました。
また今回のような自己啓発（業務プラスα）のお題は私は初めてで、コミュニケーション能力を高めるにはとても重要なアンガーマネジメントは大変勉強になりました。
ありがとうございました。