

2022年11月24日

報道関係者各位

株式会社ソラスト

## 介護スタッフに「アンガーマネジメント研修」を実施

～自らの感情をコントロールして、介護サービスの質の向上を目指します～

医療事務や介護、保育サービスを提供する株式会社ソラスト（本社：東京都港区/代表取締役社長 CEO：藤河 芳一）は、当社の介護スタッフを対象に、円滑なコミュニケーションの向上を目的とした「アンガーマネジメント研修」を実施しています。

ネガティブな感情を自ら整理し、コントロールするためのスキルを身に付けることで、スタッフやご利用者様との良好な人間関係を構築し、さらなる介護サービスの質の向上を図ります。

当社が実施している「アンガーマネジメント研修」は、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会主催の入門講座で、多くの現代人が日常生活で感じている心理的問題(衝動・思考・行動)のコントロールを学びます。“怒りの感情”や、“怒りが生まれるメカニズム”、“カッとなった時に待つテクニック”などを知ること、ネガティブな感情と上手に付き合うための具体的なトレーニング方法を身に付けます。

これまでに約600名の介護スタッフが研修に参加しており、研修1か月後のアンケートでは、「自分の中の“べき”を見直し、許せる範囲を広げる努力をしている」、「6秒カウントしながらゆっくりと呼吸し、自分の気持ちをコントロールしている」、「怒りのメカニズムを学んだことで、スタッフとのコミュニケーションの重要性がわかった」、「なぜ相手がそのような言動をしているのかを俯瞰して考えられるようになった」など、約95%のスタッフが研修で得たスキルを介護の現場で実践しています。

### ＜介護スタッフ「アンガーマネジメント研修」の取り組み＞について

研修名称：「アンガーマネジメント入門講座」 ※一般社団法人日本アンガーマネジメント協会主催

概要：1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニング。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としている。

主な内容：＜より良い人間関係づくりのために＞～アンガーマネジメントの観点から学ぶ～

怒りの感情とは、問題となる4つの怒り、怒らせるものの正体、怒りが生まれるメカニズム、自己診断、カッとなったときに待つテクニックなど

時間：90分（オンライン）

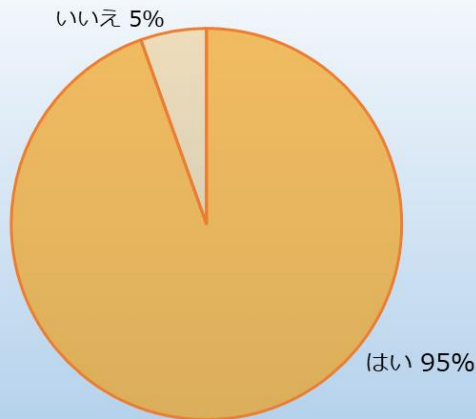
受講者数：介護スタッフ約600名（事業所のセンター長や管理者中心） ※2022年10月末時点

受講開始：2022年3月～定期的に実施

今後は、研修で得たスキルを介護の現場で継続的に実践していくと同時に、未受講の介護スタッフへの共有を進めてまいります。また、当社独自のeラーニング「ソラスクール」や各種研修のコンテンツに加え、多くの社員がアンガーマネジメントを学べる場を用意していく予定です。

■ 研修1か月後のアンケート結果(回答数:348名)

研修で学んだセルフコントロールを実践していますか？



コメント (抜粋)

- ・許容範囲を広げ、思考のコントロールができています。
- ・6秒待つことで、以前ほどイライラせず落ち着いている。
- ・ストレスをためないよう、スタッフに感謝や労いなどの言葉を積極的にかけるようになった。
- ・他人の価値を尊重し、自分の尺度で物事考えないように意識している。
- ・反射的に返さず、ひと呼吸して気持ちを落ち着かせてから対応するようになった。
- ・怒りそうなことを記録し、気持ちの整理をしている。
- ・「こうあるべき」という考えを無くす努力をしている。

＜一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤 俊介様のコメント＞

介護、保育、福祉業界など、業務上で感情のコントロールが必要不可欠な感情労働に従事する分野でアンガーマネジメントの導入が広がっています。アンガーマネジメントは単純に怒りの感情と向き合うだけではなく、ハラスメント防止、人権啓発、チームビルディング、コミュニケーションなどの土台としての役割を果たします。アンガーマネジメントはトレーニングですので、取り組みれば一定の効果を期待でき、実際ソラスト様のアンケート結果からもその実践度の高さが伺えます。アンガーマネジメントをベースに感情のコントロールに取り組む従業員が増えることで風通しの良い職場が生まれ、結果として利用者への高い品質のサービスが提供できる好循環が生まれます。

■ 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

ナショナルアンガーマネジメント協会（NAMA）はアメリカに本部を置く世界最大規模のアンガーマネジメントの国際団体です。アンガーマネジメントのプロフェッショナルが1000名以上登録されています。NAMAでは、より健康的な生活、住みやすい社会の実現のためにアンガーマネジメントのプログラム開発、社会貢献活動、プロフェッショナルの育成などを行なっています。

所在地：東京都港区芝 1-5-9 住友不動産芝ビル 2号館 4F

代表理事：安藤 俊介

※「アンガーマネジメント」の日本の第一人者。アンガーマネジメントの理論、技術をアメリカから導入し、教育現場から企業まで幅広く講演、企業研修、セミナー、コーチングなどを行っている。ナショナルアンガーマネジメント協会では15名しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルにアジア人としてただ一人選ばれている。

ホームページ：<https://www.angermanagement.co.jp/>

株式会社ソラストについて

当社は、約30,000人の従業員を擁し、全国の医療機関から医療事務を受託する「医療関連受託事業」（取引先医療機関数：約1,400）や在宅系サービスや施設系サービスをトータルに提供する「介護事業」（事業所数：645ヶ所）、認可保育所などを運営する「こども事業」（保育所数：66ヶ所）、「スマートホスピタル事業」、「教育事業」を展開しています。

▷ 企業理念 私たちは、人とテクノロジーの融合により、「安心して暮らせる地域社会」を支え続けます。

▷ 企業サイト <https://www.solasto.co.jp/>

— 報道関係者のお問い合わせ先 —

株式会社ソラスト 管理本部 広報課

【TEL】 03-3450-2724（直通） 【Email】 [koho@solasto.co.jp](mailto:koho@solasto.co.jp)