

感情を理解・コントロールし、働きやすい職場を作る！

# 職場環境改善！ ハラスメント&アンガーマネジメント講座

2022年4月1日以降は中小企業の事業主にも職場のパワーハラスメント防止措置が義務化されました。厚生労働省の調査結果によると、従業員の3人に1人が「過去3年間にパワハラを受けたことがある」と回答しており、企業では「職場のパワーハラスメント」をなくすることが早急な重要課題になっています。同時に、適切に部下を指導していてもすぐにハラスメントだと訴える社員も増えています。職場の環境を改善するために、従業員のハラスメントに対する理解を促すことも急務です。また、パワハラ加害者の実に85%以上がイライラしていたということもわかっており、部下を思っただけの指導にもかかわらず「怒り」に振り回されてしまうことで、お互いにとって不幸な結果につながる可能性があります。逆に、怒りに蓋をし、我慢を続けることで、ストレス過多となり、自らを苦しめてメンタル不調に陥ることもあります。心理トレーニングである「アンガーマネジメント（怒りの感情のコントロール）」の技術を取り入れ、「怒らなくなる方法」ではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むように、怒りの感情に振り回されず、自分自身や周りの人にとって長期的に健康的なセルフマネジメントができるようになることを学びます。パワハラの加害者、被害者を組織から生み出さないセルフコントロール法、円滑な職場の人間関係の構築方法を学びます。

日時	2026年 3月4日（水） 10:00~17:00
会場	浜松商工会議所 4階会議室（浜松市中央区東伊場2-7-1）
参加費	会員：14,300円 一般：18,700円（教材費・消費税込）
定員	50名
対象	全社員

<お申込方法> ※ 講座日の3営業日前より、100%キャンセル料が発生します。  
 ● 右記申込用紙またはHPよりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申込ください。（受付後担当者様宛に「請求書兼申込受信のお知らせ」（インボイス対応）をFAXで返送いたします。）  
 お申込後、受講料を原則として講座開催3日前までに請求書記載の銀行口座までお振込み願います。恐れ入りますが、振込手数料はご負担願います。受講料の返金はいたしかねますのでご了承ください。  
 ＊ 講座開講1～2週間前頃に受講券・会場地図等を申込者様宛にFAXいたします。  
 ＊ 駐車場はございますが、有料となります。  
 ＊ 最少催行人数は5名となります。  
 ＊ 反社会的団体及びその構成員と認められる場合やコンサルタント業の方は参加をお断りします。また講師業、士業の方など講師と同業の方の参加をお断りすることもあります。  
 ◆ 振込先 ① 静岡銀行 浜松営業部 普通預金 NO.122431 口座名：浜松商工会議所  
 ② 浜松磐田信用金庫 東伊場支店 普通預金 NO.657474 口座名：浜松商工会議所  
 ③ 遠州信用金庫 本店 当座預金 NO.014280 口座名：浜松商工会議所

<お問い合わせ> IPTEL：050-3528-0837(直通) FAX：053-452-6685

■ ビジネススクール専用ホームページ <https://www.cci-biz.com/hamamatsu/>  
 ■ 浜松商工会議所ホームページ <http://www.hamamatsu-cci.or.jp/>

プログラム 共感と理解で変える！新しい働き方！！	
1	ハラスメントとは ・ハラスメントの種類 ・ハラスメントについての基本を理解する ・ハラスメントの原因と及ぼす影響 ・ハラスメント対策
2	アンガーマネジメントとは ・怒りが生まれるメカニズム ・感情や怒りの傾向 ・感情をうまく伝えられる人・伝えられない人
3	怒りの感情をマネジメントする ・怒らない伝え方10のポイント ・叱ることができなくなる原因 ・イライラのコントロール法 ・上手な叱り方とトレーニング方法

**参加者の声**

- ・自分の中でハラスメントの定義、判断方法や防止方法を知れて良かった。価値観と本人とのコミュニケーションが大切であることを改めて考えることにする。
- ・色々出てくるハラスメントに注意しなければならない世の中で、基準を知ることができて良かったです。ありがとうございました。
- ・コミュニケーションをとることから意識して部下の指導をしていきたい。
- ・ビジネスの現場だけではなく、夫婦や子供などとの家庭におけるコミュニケーションにも良い変化が起きそうです。無駄に怒って結果なしとならないようにがんばります。
- ・自分の気持ちも少し楽になり、明日から少しづつですが実践して行こうと思います。

浜松商工会議所 人材支援課 行 FAX:053-452-6685  
**ハラスメント&アンガーマネジメント講座 参加申込用紙**

フリガナ			
事業所名		TEL	
フリガナ			
役職 / 申込者名		FAX	
所在地	〒		
E-mail		@	
フリガナ			
役職 / 参加者名			
フリガナ			
役職 / 参加者名			
会員・一般（どちらかに○をつけてください）		受講料合計（ ）円	振込予定日 月 日

※ 本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、講座開催に係る受講者の確認、受講者名簿の作成、出欠確認、受講料の入金確認及び講座運営に関する連絡の目的のみに使用いたします。HP