



怒るか。お菓子か。

アンガーマネジメントか。

人材育成セミナー「育成リーダーコース」開催！

怒っているときは、お菓子を食べる……。

職場で怒りそうになったとき、どう対処するかという話題になり、ある参加者がそう答えると、会場内には笑いとっしょに共感の輪もひろがっていきました。

イライラや怒りなどの感情をうまくコントロールし、適切な問題解決やコミュニケーションにつなげるための手法「アンガーマネジメント」について学んでいた人材育成セミナー「育成リーダーコース」でのひとコマです。



▲今回のセミナーは昨年度に続き、中小企業を支える人材の育成を支援している「中小企業大学校 仙台校」とのコラボ企画として実施されました。

リーダーに求められる役割と能力をひも解く。

今回のセミナーは北上地域の企業で管理職やチームリーダーとして後輩や部下の指導に携わっている方が 13 名参加し、11月22日（金）に開催されました。

当日は「リーダーが身に着けるべきマネジメント」をテーマに、後輩や部下と信頼関係を構築し、組織の成果を着実に高めるためのマネジメント方法について学びました。

「第1章：リーダーに求められる役割と能力」では、わかったつもりでいたマネジメントとリスクマネジメントについて改めて基礎から見つめ直しました。

それを踏まえて、成果を着実に高めるために活用されているマネジメントサイクル「PDCA サイクル」についても改めて見つめ直し、その実践ポイントを学びました。



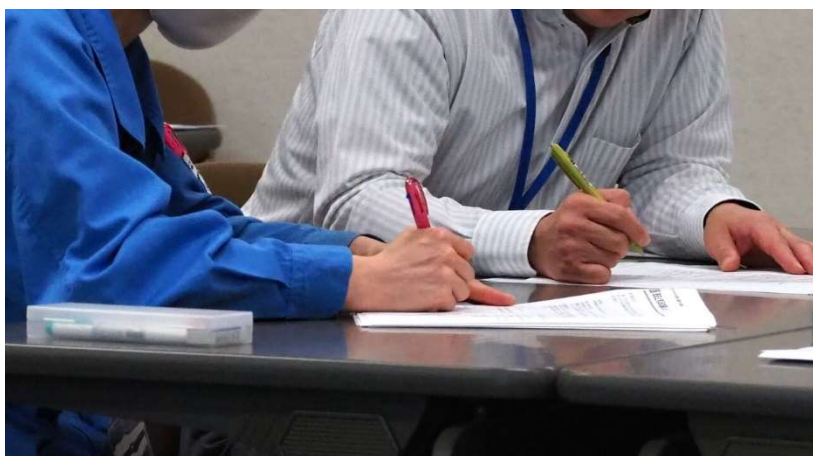
▲講師は昨年度に続き、中小企業向け経営支援、事業再生・経営改善支援、研修・セミナーなどで多くの実績を持つ鯨井文太郎氏（ジャパンマネジメントカウンスル株式会社代表）が担当。

一般的に「PDCA サイクル」とは、Plan（計画）・Do（実施）・Check（評価）・Act（改善）の4つのステップを順番に繰り返していくことで成果を高める手法のことですが、リーダーの視点と一般社員（部下）の視点でその取り組みを比較してみると、リーダーとしての役割やふだんの業務においてどこまで留意すべきかが見えてくるといってお話はわかりやすく、今後にも役立つポイントでした。



また、時代の変化に合わせたリスクマネジメントの基礎知識として「ハラスメント」にもフォーカス。周りとの信頼関係を構築し、誰もが安心・快適に働ける職場環境を実現するためには、リーダーとしてハラスメントに対する理解を深めておくことは重要です。

今回は「パワハラ（パワーハラスメント）」「セクハラ（セクシャルハラスメント）」をはじめ、育児や介護をしながら働いている方に向けた「マタハラ（マタニティハラスメント）」「パタハラ（パタニティハラスメント）」「ケアハラ（ケアハラスメント）」といった近年増加しているハラスメントについても学び、具体的なシーンも想定したグループ演習を通じて理解を深めました。



お菓子を食べる前に……。 「怒り」を成長へ。

続いて第2章では、レポートの最初でもご紹介した「アンガーマネジメント」にフォーカス。後輩や部下をまとめる管理職やチームリーダーにとって、イライラや怒りに身を任せた感情的な指導はパワハラと言われる可能性もあり、周りとの信頼関係を築いていくうえでもマイナスです。しかし、「怒りの感情」は人間なら誰しもが持っているものであり、それがパワーになることも……。

そこで今回のセミナーでは、ひとりひとりの「怒りの感情」を理解するところから学びがスタート。「怒りの感情」は、コアビリーフ（ひとりひとりが持っている価値観や信条＝「～であるべきだ」というような暗黙の前提）

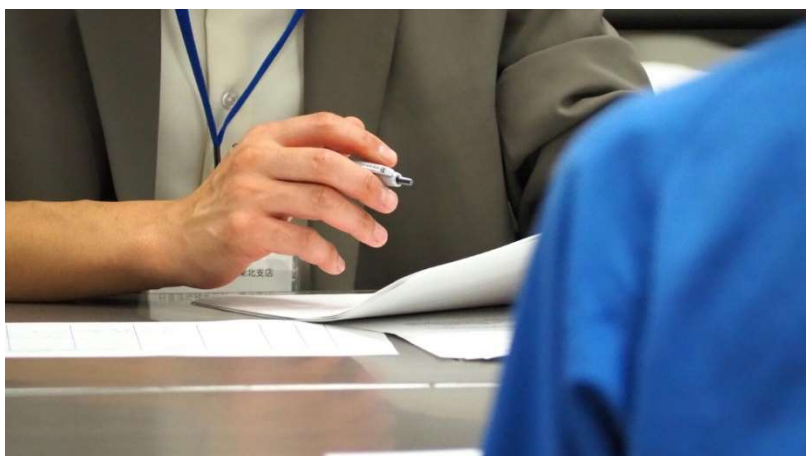
と現実の間にギャップが生まれたときに起こる感情だそう。



それを踏まえて講師の指導のもと、参加者ひとりひとりが自分のコアビリーフを探り、“見える化”していく演習の時間は、参加者さんたちも真剣。さらに「怒りの感情」をなくすのではなく、そのエネルギーを上手にコントロールし、冷静さを保つためのさまざまなテクニックについてもグループ演習を通して具体的に学びました。

その他にも「怒る」と「叱る」の違いを踏まえて、自己中心的な感情から生じる「怒る」ではなく、相手のことを思って「叱る」効果的なやり方や「褒め方」、さらには「褒める」ことで相手の自尊心を引き出し、成長につなげるためのテクニックについても参加者の体験談なども演習に取り入れながら、具体的に学びました。

「怒り」は人間なら誰もが持っている自然な感情で、それをなくすことはできません。しかし、それを上手にコントロールし、冷静さを保ちながら「叱る」「褒める」といった行動に移していくことで、部下や後輩の成長へとつなげていくマネジメント手法を学んだ今回のセミナー。次に「怒り」のあまりお菓子を食べてくなったら、さっそく実践したいテクニックがたくさん詰まった時間でした。



昼の1時間休憩をはさみ、10時から16時まで行われた人材育成セミナー「育成リーダーコース」は、こうして無事終了となりました。今回は管理職やチームリーダーとして後輩や部下の指導に携わっている方が対象ということで、参加者さん同士でも共通した悩みや共感する話題も多かったよう。グループ演習なども楽しそうに取り組まれている姿が印象的でした。

人材育成セミナー、来年度も開催。お気軽にご参加を！

今回のセミナーを主催する北上雇用対策協議会では、北上地域の企業で働くみなさん一人ひとりの成長を応援し、社員の成長を組織の成長につなげるお手伝いをするため、階層別に人材育成セミナーを年3回開催しています。

4月・5月には新入社員を対象とした「社会人の軸をつくる全力セミナー」、11月15日には多くの若手社員が苦手とするコミュニケーションをテーマにした人材育成セミナー「若手社員コース」を開催しており、今回はそれらに続く3回目のセミナーで、今年度の人材育成セミナーもこれで無事終了となりました。

北上地域の企業で働くみなさんを対象に、階層別で行う人材育成セミナーは来年度も開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

(了)