

衛生委員会議事録（76回）

日 時	2024年2月15日 15:00	
場 所	ビデオ会議	
出席者	委員長	-
	産業医	諏訪内医師
	衛生管理者	人事総務部 並木・坂倉
	事務局	人事総務部 並木
	委員	情報システム室 原 マーケティング部 永田
議題	アンガーマネジメントに関して	
決定事項・報告事項	<p>・アンガーマネジメントとは、「怒りと上手に付き合うこと」</p> <p><効果> ストレス減少、コミュニケーション活性化などが生まれ、チームの生産性向上につながる</p> <p><3つのstep></p> <p>① 6秒ルール 怒りのピークは最初の6秒 その6秒をやり過ごす</p> <p>② 自分を怒らせた正体を知る 何が自分を怒らせたのか、を考え</p> <p>③ 「べき」の境界線を広げる 自分を基準とした「こうあるべき」という価値観を変えてみる</p> <p><リフレーミング> 違う角度や視点から考える。相手の立場を想像してみる。 (グループワークを行ってみるのも効果的)</p>	