

対人関係適応力を高めるコミュニケーション研修 ～働きやすい職場実現のために～

- 多様な相手と円滑にコミュニケーションを取るためのスキルを学ぶ
- 怒りのしくみを知り、他者の怒りに接した時の受け止め方や対応の仕方を身につける
- アンコンシャスバイアスに気づき、新たな視点でほどよい対人関係を築く。

日時：2026年7月7日(火) 13:30～16:45

講師：元NST新潟総合テレビ アナウンサー 菊野 麻子 氏
NST新潟総合テレビを経てフリーに。講演、企業研修も担当。

プロフィール

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター、
アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー®、
アンガーマネジメント叱り方トレーナー®



対象：職種・役職問わず

- ・相互理解を深めるために必要なコミュニケーションスキルを身につけたい方
- ・イライラによる感情的な行動をコントロールしたい方
- ・職場やお客様とのコミュニケーションにお悩みの方
- ・部下・後輩指導や人材育成について学びたい方 など

会場：(予定)新潟県勤労福祉会館 2階研修室
新潟市中央区新光町6-2 県庁近く ☎025-281-3020

🚗お車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください (提携駐車場なし)

※会場変更の場合は、ホームページ、参加証にてお知らせいたします。

参加費(資料代込み・ワンドリンク付 税込)

■会員1名 7,700円 ■一般1名 12,000円

☆同一コースに3名以上参加される場合は1名につき1,000円、
5名以上参加される場合は1名につき1,200円の割引をいたします。

2025年度参加者の声

- ・怒りの感情をコントロールすることは、職場だけでなく、日常生活でもとても役に立ちそうだと思います
- ・自分の価値観が人とは異なり、自分のルールが当たり前だと思っていたところがあったと気づかされたので、研修で学んだことを今後の業務に活かしていきたいです
- ・対人でのグループワークも多くの意見が聞けて、楽しく学べました。資料もとても見やすかったです。
- ・上手な叱り方について、悩んでいました。すぐには、変わらないと思いますが、変わるきっかけになりました。

カリキュラム

1. まず「違い」を受け止める
自分にとって大切なことを知る
互いの価値観を共有する
〈ワーク〉チームのルール作り
2. 感情のマネジメント法
イラっとするには理由がある
怒りのメカニズム
自分/相手の感情の受け止め方
〈ワーク〉心のモヤモヤを言語化する
3. ほどよい関係を築くコミュニケーション術
話しやすい雰囲気づくり
心理的柔軟性
上手な聞き方、承認のしかた
4. 上司や部下への上手な伝え方
自分の考えや意見をスッキリ伝えるコツ
言いにくいことを伝える
NGフレーズ
〈ワーク〉対話力を実践してみましよう。
5. まとめ
ふりかえり



2026年7月7日「対人関係適応力を高めるコミュニケーション研修」参加申込書

組織名	(会員・一般)	TEL
所在地		FAX
業種		
お申込み責任者 氏名	所属・役職	
	E-mail	
参加者	所属・役職	氏名・ふりがな
		昼食
		要・不要
		要・不要
		要・不要

ご記入頂きました個人情報は、本研修の実施に係る資料等の作成及び当本部が主催する事業におけるサービス提供のみに利用させていただきます。

お申し込み FAX 025-290-7821 又はメール info@n-seisanseihonbu.com、二次元コード申込フォームをご利用ください

お申込フォームURL <https://docs.google.com/forms/d/1gsewS3zi3Vugb9oc9fC4h-sTiSsD785EQu3sL-ibRb4/edit>

お問合せ先 TEL 025-290-7127 ※開催2週間前を過ぎてからのお申込みは、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

