

# アンガーマネジメント診断を受けてみませんか？



## アンガーマネジメントとは

「アンガーマネジメント」とは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情をマネジメントするための心理トレーニング法です。怒りの感情を「マネジメントする」とは、「怒らなくなること」ではなく、怒りの感情と「上手に付き合う」ことを意味しています。「アンガーマネジメント」は、年齢、性別、職業、学位に関係なく、全ての人が簡単にシンプルに繰り返しできるテクニック、方法、習慣です。日本アンガーマネジメント協会では、「怒りの連鎖を断ち切ろう」の理念のもと、この「アンガーマネジメント」の考え方や技術を学ぶための様々な講座を開催しています。



## アンガーマネジメント診断とは

「アンガーマネジメント」に取り組むためには、まず、ご自分の「怒りの傾向」を知ることが重要です。「アンガーマネジメント診断」は、簡単な質問に答えるだけで、「怒りの傾向」がわかります。ご自分の「怒りの傾向」を知り、どんな怒りを持ちやすいのか、どんなことに怒りやすいのかを把握してみましょ。ご自分の「怒りの傾向」を意識しながら、「アンガーマネジメント入門講座」や「アンガーマネジメント応用講座」などで習った「アンガーマネジメント技術」を実践することで、更に効果アップが期待できます。



## アンガーマネジメント診断プログラム

さまざまなプログラムをご用意しております。ご関心に合わせてご受検ください。(掲載価格は全て税別です。)

### 無料診断……無料

6つの怒りのタイプのどれに当てはまるかがわかります。  
(設問数:12問)



### 基礎診断……1,000円

強度、持続性、頻度、耐性、攻撃性を診断し、偏差値を出します。それぞれの項目の説明と簡単なアドバイス付きです。  
(設問数:49問)



### 総合診断……2,000円

基礎診断に加え、どのようなコアビリーフ(価値観)が怒りの原因になるかを詳しく診断し、偏差値を出します。総合的な説明とアドバイス付きです。  
(設問数:91問)



### 子供診断……2,000円

総合診断を子供向けに平易にしたもので、コアビリーフ(価値観)を動物にたとえて説明します。子供にもわかりやすい総合的な説明とアドバイス付きです。偏差値も表記されます。(設問数:39問)



※ご受検にはインターネット環境が必要です。また、ご受検の際に使用されるウェブブラウザには、以下のご使用を推奨します  
Internet Explorer 11(Windows7/8上のみ)・Google Chrome・Firefox・国内で販売されているタブレットやスマートフォン上のブラウザ(但し発売から2年以上経過したものの中には動作しないものもあります。)

アンガーマネジメント診断のご受検に関するお問い合わせはこちら