

最近、テレビや新聞などでよく目にすることが多くなった【SDGs（エスディーゼーズ）】という言葉、皆さんもどこかで一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

日本でもほぼ2人に1人が「聞いたことがある」と答えるなど、その認知度は確実に上がっています。第1部ではあらためてSDGsとは何か、SDGsが掲げている目標と実際の取り組みをご紹介します。解説していきます。

皆さんは『ついカッとなる』ことってありませんか？ 仕事中に患者や同僚、先輩や後輩に対して、「余計な事言ったな」とか「頭では冷静になってわかっているんだけど、すんごくムカつく」ってこと、誰しもが経験したことがあると思います。ついついイライラして、モノや人に当たったり、気づかぬうちに態度に出ていたり、周りから見たら機嫌が悪いのが丸わかりだったりしますよね。

そんな、『怒り』の感情をうまくコントロールすることができるテクニックがあるとしたら、皆さん手に入れたいですね？

今回皆さんにお伝えしたいのは、この『怒り』をコントロールする術、【アンガーマネジメント】です。

ついついカッとなりがちな皆さん、是非ともこの術を会得して日常生活に生かしてみたいかがでしょうか？ 第2部では【アンガーマネジメント】について解説します。