



2月グループ研修会



今回は、尼崎にある事業所にて「アンガーマネジメント研修～怒りの感情をコントロールするには～」を実施しました。

最近、怒りの感情から起こるあおり運転による事故のニュースが報道されているのをよく見かけます。安全運転は運転テクニックだけでなく心の平穏も重要な要素です。

心の平穏を保つためにどのように怒りをコントロールするのかゲームや議論を通して学びましたので、一部をご紹介します。



アンガーマネジメントゲームを通して1つのイライラ事例に対して、怒りの度合いは各々で全く異なるということがわかりました。

様々な感性の人々が運転をしているからこそ、相手のことを思いやりいらっとさせない運転をするということは安全運転においてとても大切なことです。

日常の運転の中で、車間距離をつめすぎたり急な横入り等思いやりのない運転をしていますが？

事故を起さない為に感情をコントロールし思いやりのある運転を心がけましょう！