

7 付属CD-ROM、DVDの内容一覧

■CD-ROM「アンガーコントロール支援資料集」

PCでそのまま印刷して使用できます。

項目	資料名	頁	種類	
3 休職者の怒りの特徴と対応	状態－特性－怒り表出インヴェントリー日本語版 (STAXI)	12	Word	
4 アンガーコントロール支援の概要	振り返りシート	25	Word	
	アンガーログ	26	Excel	
5 アンガーコントロール講習の内容と進め方	レジュメ「怒りとうまくつき合うために①～怒りの仕組み～」	29	PowerPoint	
	ワークシート<怒りとは？文章完成・気分温度計>	44	Word	
	第1回 怒りの仕組み	資料「3つのリラクセーション」	45	PowerPoint
		目標設定シート	48	Word
第2回 自分の怒りを振り返る・対処策を考える	レジュメ「怒りとうまくつき合うために②～怒りを振り返る・対処策を考える～」	54	PowerPoint	
第3回 相手に伝える	レジュメ「怒りとうまくつき合うために③～相手に伝える～」	77	PowerPoint	
	ワークシート<相手の事情を確認してみよう>	96	Word	
	ワークシート<伝え方を考えてみよう>	97	Word	
第4回 怒りを向けられた時の対処・まとめ	レジュメ「怒りとうまくつき合うために④～怒りを向けられた時の対処・これまでのまとめ～」	104	PowerPoint	

■DVD「アンガーコントロール支援における映像資料」

集団セッションの具体的な場面及び受講者が自習するためのレジュメの説明教材を、映像資料にして収録しています。

DVDプレイヤーまたはPCのDVD視聴ソフトで視聴できます。

No	種類	項目	資料名	頁	時間
1-1	集団セッションの実践法	第1回 怒りの仕組み	ワークシート<怒りとは？文章完成・気分温度計>を 発表してみよう	49	12分39秒
1-2		第2回 自分の怒りを振り返る・対処策を考える	アンガーログを発表してみよう①	71	12分07秒
1-3		第3回 相手に伝える	ワークシート<相手の事情を確認してみよう>について話し合ってみよう	98	7分03秒
1-4			ワークシート<伝え方を考えてみよう>について話し合ってみよう	100	7分20秒
1-5		第4回 怒りを向けられた時の対処・まとめ	アンガーログを発表してみよう②	116	11分10秒
2-1	受講者用自習教材	第1回 怒りの仕組み	レジュメ「怒りとうまくつき合うために①～怒りの仕組み～」	29	31分25秒
2-2			資料「3つのリラクセーション」	45	13分30秒
2-3	受講者用自習教材	第2回 自分の怒りを振り返る・対処策を考える	レジュメ「怒りとうまくつき合うために②～自分の怒りを振り返る・対処策を考える～」	54	35分31秒
2-4		第3回 相手に伝える	レジュメ「怒りとうまくつき合うために③～相手に伝える～」	77	24分48秒
2-5		第4回 怒りを向けられた時の対処・まとめ	レジュメ「怒りとうまくつき合うために④～怒りを向けられた時の対処・まとめ～」	104	28分59秒

障害者職業総合センター職業センター支援マニュアル No.12

精神障害者職場再適応支援プログラム
気分障害等の精神疾患で休職中の方のための
アンダーコントロール支援
～講習編～

発行日 平成 27 年 3 月

編集・発行 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
障害者職業総合センター職業センター
〈所在地〉〒261-0014 千葉県千葉市美浜区若葉3-1-3
〈電話〉 043-297-9043(代表)
〈URL〉 <http://www.nivr.jeed.go.jp>

印刷・製本 株式会社 ブルーホップ

NVR