

国内初アンガーマネジメントを学ぶ、知る、定額制動画配信サービス、 怒りのコントロール法を包括的に学ぶアンガーマネジメント「ASCLA オンライン」開始！

子どもから大人まで実践できるアンガーマネジメント^{*1}を伝えることを基本方針に、教育現場をはじめ、様々な領域でアンガーマネジメントの普及活動に努めている一般社団法人アンガーマネジメントジャパン（所在：東京都稲城市、代表理事：佐藤恵子）（以下略：AMJ）は、国内で初めて日々の生活の中で少しでも穏やかな気持ちで暮らしていくためのアンガーマネジメントによるヒントを通勤時間や育児の隙間時間等に自分のペースで学び、知ることができる定額制動画配信サービス「ASCLA(アスクラ)オンライン」を2022年4月7日(木)より開始いたします。

一昨年より続くコロナ禍や自然災害、世界で起きている紛争や貧困等これまでの私たちには想像できないような出来事が現実に取り巻き、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、ストレスも増大しています。日々の中でイライラしやすい、落ち込んでしまう、思うように感情を表現できない、人間関係がぎくしゃくしているなどストレスを感じている人が少なくありません。

AMJでは、皆さまが少しでも気持ちを楽しんで生きていけるヒントを学べる機会を提供したく、2022年4月7日(木)よりアンガーマネジメントを月額700円で学べる定額制動画配信サービス「ASCLA オンライン」を開始することに致しました。

AMJが伝えるアンガーマネジメントプログラム『ASCLA(アスクラ)』では、怒りの感情について学ぶとともに、怒りの感情が起こったときの心と体を落ち着かせる「ストレスマネジメント」、怒りの感情を引き起こす認知（考え方）を知り修正して（緩めて）いく「認知変容」、相手を理解するために最後まで相手の話に耳を傾ける「傾聴」、そして自分も相手も大切に作るコミュニケーションの方法「アサーティブコミュニケーション」という怒りの感情+4つの領域を包括的に学ぶことによってアンガーマネジメントを身に付けていきます。

「ASCLA オンライン」ではアンガーマネジメントプログラム『ASCLA』入門講座や、心と体を落ち着かせる技法や考え方を変えていくヒント、感情を豊かにするワーク、AMJ代表理事の佐藤恵子のつぶやき等を随時配信。さらにアンガーマネジメントと繋がる分野の専門家にも定期的に登場頂きコンテンツの配信を予定、現在アンガーマネジメントの理論のベースである認知行動療法について鳥取大学医学部 竹田伸也教授の登場が決定しています。なお、サービス開始から1年後には100本超のコンテンツ配信を予定しています。

AMJは、多くの方々がアンガーマネジメント定額制動画配信サービス「ASCLA オンライン」を通して、少しでも日常生活を穏やかな気持ちで過ごしていくことを願っています。

*1 アンガーマネジメント：自分の怒りの感情に気づき、その感情が大きくなる前に対処できるようになり、その上で自分の気持ちや考えを相手に言葉でわかるように伝え、他者とより良い人間関係を築けるようになることを目指す技法

※ASCLAは一般社団法人アンガーマネジメントジャパンの登録商標です。（登録商標第6461417号）

【アンガーマネジメント定額制動画配信サービス「ASCLA オンライン」概要】

内 容：日々イライラしやすかったりストレスを感じている人が、少しでも気持ちを楽しんで生きていけるヒントを隙間時間に自分のペースで学ぶ事ができるアンガーマネジメントのコンテンツを配信する定額制動画配信サービス

コンテンツ内容：アンガーマネジメントプログラム『ASCLA』入門講座、イライラした時に心と体を落ち着かせる技法やイライラしにくい考え方に変えていくヒントが入っている「心の救急箱」、自分の感情に意識を向け感情を豊かにする「感情を豊かにするワーク」、AMJ代表理事の佐藤恵子のつぶやき「佐藤恵子の徒然なるままに」等

開 始 日：2022年4月7日(木)

料 金：月額700円(税込)

支 払 い 方 法：クレジットカード

登録・お申し込み URL：<https://elearning.ascla.jp/>

※2022年4月の配信コンテンツは、『ASCLA』入門講座（全5回）の内1-3回の3本、感情を豊かにするワーク1本、心の救急箱2本、佐藤恵子の徒然なるままに4本、計10本を予定しています。



■「ASCLA オンライン」サイトイメージ



「ASCLA オンライン」TOP ページ



「ASCLA オンライン」サンプル画像 1



「ASCLA オンライン」サンプル画像 2

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン 広報部：未政 綾

電話：042-401-5880、FAX：042-401-5166、メール：pr@amjapan.or.jp

【一般社団法人アンガーマネジメントジャパン概要】

アンガーマネジメントジャパンは、「いじめ、暴力、差別、虐待のない健やかな環境で子ども達を育てたい」という理念のもと、アンガーマネジメントの普及活動を通じて、社会に貢献することを使命として設立いたしました。

現代社会では、怒りの感情をコントロールできないことによる様々な問題、事件が子どもの世界でも大人の世界でも起こっています。次の世代を担う子ども達が、怒りで自分や他者を傷つけない社会になるために、一人一人が自分の怒りが伝えてくれるメッセージを大切に、そのメッセージを読み解いていくことが今こそ必要とされています。

子ども達が「生まれてきてよかった」と思える社会を作る責任は私達大人にあります。子ども達の未来のために、大人にアンガーマネジメントを伝えていくこと、そして学んだ大人が子ども達にアンガーマネジメントを伝えていくことが心豊かな社会を作っていくと信じ、私達の使命にしています。

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン教育現場における活動

■ 2021 年度にアンガーマネジメントを授業として導入している学校 計 10 校

- ・青森県八戸市立旭ヶ丘小学校 5、6 年／年間各 5 回
- ・東京都荒川区立峡田小学校 4 年／年間 5 回
- ・東京都町田市立金井中学校 1、2、3 年／年間各 5 回
- ・東京都渋谷区立松濤中学校 1、2、3 年／年間各 5 回
- ・東京都世田谷区立玉川中学校 1 年／年間 5 回
- ・東京都台東区立駒形中学校 1、2、3 年／年間各 5 回
- ・私立日本大学第三中学校（東京都） 1 年／年間 5 回
- ・私立駒沢学園女子高等学校（東京都） 1、2 年／年間各 6 回
- ・私立横浜創英中学校（神奈川県） 1 年／年間 5 回
- ・私立西南学院中学校（福岡県） 1、2、3 年／年間各 3 回

* 各学校ともに授業に合わせ教員研修・模擬授業を実施

* アンガーマネジメントジャパンが作成したテキスト（教材）を使用し授業を実施。

■ 2021 年度における教育関連で実施した研修、講演、ワークショップ実績

- ・2020 年度に引き続き、東京都八王子市公立中学校、義務教育学校全 38 校の中学一年生（約 4,500 名）の生徒を対象に「いじめ防止」の一環としてアンガーマネジメントの特別授業を実施。同時に教員研修も実施。
- ・教員、保護者、養護教諭、スクールカウンセラー、児童生徒向けに多数実施。対象地域は青森県、東京都、愛知県、神奈川県、広島県、福岡県等。

名 称：一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン

略 称：AMJ

設 立：2015 年 1 月 21 日

代表理事：佐藤 恵子（臨床心理士）

所 在 地：東京都稲城市東長沼 2106-5-301

電 話：042-401-5880

F A X：042-401-5166

主な事業内容：（アンガーマネジメントを軸にした）

- ・小学生、中学生、高校生向けテキスト研究・開発
- ・児童生徒対象の授業、教職員や保護者対象の研修
- ・医療、福祉、企業を対象とした講演や研修等
- ・研修会開催（法人主催研修会）
- ・人材育成
- ・カウンセリング事業

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン 広報部：未政 綾

電話：042-401-5880、FAX：042-401-5166、メール：pr@amjapan.or.jp