

セミナー開催報告

2020年7月29日（水）に森林機構・森林総合研究所において、第33回エンカレッジ推進セミナーを開催しました。今回はビデオセミナーの形式で、「パワハラを防ぐアンガーマネジメント」というタイトルのDVDを上映し、TV会議システムにより支所・育種場等に同時配信を行ないました。ビデオの詳細、概要は以下のとおりです。

題名：パワハラを防ぐアンガーマネジメント（日経DVD、日本経済新聞出版、2017年11月24日発売）

監修：安藤俊介氏（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事、アンガーマネジメントコンサルタント）

時間：約38分

本DVDは「怒り」とは何なのか、怒りが生まれる原因と仕組みの理解に基づき、パワハラにならない適切な部下指導のノウハウと、部下の性格タイプ別の指導例について解説しています。以下に要点を説明します。



<出来事への捉え方の結果「怒り」は生まれる> ⇒ ある出来事に遭遇し、「～するべきだ」「～するべきでない」という自分の考えが裏切られた時に、「怒り」が生まれる。

<怒りをリクエストに変える> ⇒ 自分の感情をぶつただけでは、相手はどう対応すれば良いのか分からず、萎縮してしまう。代わりに相手にどうして欲しいのかわかるように伝えれば、相手はどう行動すれば良いのか理解しやすい。またそれは相手にとって自身の行動を見つめ直し、改善するきっかけにもなる。

<叱る時はNGワードを避ける> ⇒ 具体的な言葉で叱る方が、相手は納得しやすい。自分の疑問をぶつける叱り方（例、どうして〇〇しないの？）も、相手はどうすれば良いのか分からず、ただ責められているように感じてしまう。

<一息ついて怒りを収める> ⇒ 怒りは長続きしない。別のことを考えれば怒りのピークを避けることができ、少し冷静になれる。

<相手の性格に応じて叱り方に気を付ける> ⇒ 怒りのタイプは大きく分けて6つある。相手のタイプによって、適切な叱り方がある。

DVDを視聴しての感想

「アンガーマネジメント」というものがあることを初めて知りました。「怒りをリクエストに変える」のはなるほど効果的と思いました。怒ること自体が悪いことではなくて、自分と相手はものの考え方や判断基準が違うことを意識しながら、少しでも理解しあうために上手く怒ることが大事なのかなと感じました。ネットで検索していたら「アンガーマネジメント診断」というのがいくつか見つかったので、自分がどの「怒りのタイプ」に当てはまるか試してみました。するとビックリ。4つのタイプが私に当てはまるみたいです。1つだけとは限らないのですね。上司はこんな部下を指導するのは大変だろうなと思いつつ、一方で、自分がどのような時に怒りやすいのか改めて自覚する機会となり、勉強になりました。これからは「アンガーマネジメント」で学んだことを意識して、生活していきたいと思います。

（DSO事務局@森林総研）

DSO参加機関 イベントのご案内

■ 産業技術総合研究所 ■

女性研究者との懇談会・見学ツアー

【行事名】女性研究者との懇談会・見学ツアー ～研究者ってどんな仕事？～

【日時】

2020年9月27日（日）

【参加方法】

オンライン

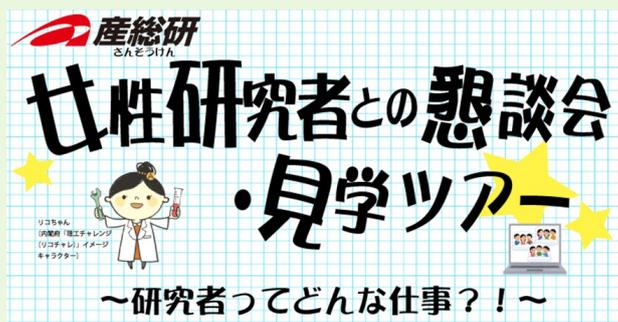
【申込方法】下記WEBサイトからお申込みいただけます。

〆切：9/16(水) 24:00

【関連情報】https://unit.aist.go.jp/diversity/ja/event/200927_div_event.html

【問合せ先】産総研ダイバーシティ推進室（事務局）（E-mail: rikei-sec-ml@aist.go.jp）

【対象】中学3年生、高校1～3年生（DSO参加機関以外も対象）



■ 産業技術総合研究所 ■

【開催予告】女子大学院生・ポスドクのための 産総研所内紹介と在職女性研究者との懇談会

【行事名】女子大学院生・ポスドクのための 産総研所内紹介と在職女性研究者との懇談会

Female Graduate Students Laboratory Tours and Round Table Talk with Women Researchers in AIST

【日時】2020年12月14日（月）

【参加方法】オンライン

【ご案内】

女子大学院生やポスドクを主な対象に、つくばセンターにて毎年1回開催していますが、今年度はオンラインで開催します。産総研を知ってもらい、女性研究者のイメージを伝えることを目的として、人事・採用・キャリア制度の説明、7つの研究領域

ごとに分かれたラボツアー、少人数グループでの女性研究者との懇談会等を実施します。第一線で働く産総研の女性研究者と直接対話できる機会ですので、是非ご参加ください。

【関連情報】<https://unit.aist.go.jp/diversity/ja/event/>

【問合せ先】産総研ダイバーシティ推進室（事務局）（E-mail: rikei-sec-ml@aist.go.jp）

【対象】修士課程、博士課程、ポスドク（DSO参加機関以外も対象）



DSO総会のWeb会議システムについて

先にお知らせのとおり、9月25日（金）のDSO総会および懇話会はWeb会議システムにて行ないます。参加機関の皆様からいただいた利用可能システムの調査結果を基に、次のとおり決定いたしました。

方式：Microsoft Teams

主催：農業・食品産業技術総合研究機構 ダイバーシティ推進室

なお、当日の接続方法や試行などについては後日改めてご連絡申し上げます。不明な点などお問い合わせは、引き続き森林総研ダイバーシティ推進室（dso-secretary@ffpri.affrc.go.jp）までお寄せください。宜しくお願いいたします。

ニュースレターへの記事をご投稿ください！

「DSO Newsletter」は各DSO参加機関へ、それぞれで働く方へ、また広く外部に向けて情報発信するツールとして原則毎月最終週に発行しております。掲載を希望する記事がありましたら、数行の記事でも結構ですのでぜひお寄せください。

- ・シンポジウムやセミナー、講演会など、イベントのお知らせ
- ・最近行なわれたイベント報告、あるいは参加報告
- ・最近取組中のこと
- ・その他、お役立ちや関連情報

宛先：dso-secretary@ffpri.affrc.go.jp

参加機関内外への当Newsletterの紹介も歓迎いたします。バックナンバーはDSOホームページにてご覧いただけます。

ダイバーシティサポートオフィスのご案内

ダイバーシティ・サポート・オフィス（DSO）は、研究教育20機関をメンバーとして、平成19年より男女共同参画などダイバーシティに関わる活動を連携して推進しています。主な活動の一つとして、参加機関相互のイベント等の機会提供、情報交換を行なっています。当初は科学技術振興調整費の支援を受けてスタートしましたが、現在はイコールパートナーシップでメンバーが対等に運営する、より開かれたDSOとして活動しています。

*DSOメンバー：産業技術総合研究所、森林研究・整備機構、物質・材料研究機構、農業・食品産業技術総合研究機構、千葉大学、筑波大学、神戸大学、土木研究所、国立環境研究所、国際農林水産業研究センター、防災科学技術研究所、高エネルギー加速器研究機構、理化学研究所、宮崎大学、上智学院、岡山大学、宇宙航空研究開発機構、大阪大学、量子科学技術研究開発機構、建築研究所（加入順）



森林総研（つくば）8月27日撮影