

子育てで！ 家庭で！ 職場で！

# アンガー マネジメント Anger Management

～イライラよ、さようなら。  
自分の怒りを上手にコントロールしよう～

「喜怒哀楽」の感情の中で、扱い方を誤ると最も害のある感情が「怒り」です。

「怒り」には他人を巻き込む攻撃性があり、またそれは「連鎖」します。

子育てをされていて、子どもにイライラしてしまい、自己嫌悪になったことはありませんか？

会社でのイライラを、家庭に持ち帰ったことはありませんか？

アンガーマネジメントは、怒りを抑えるのではなく、コントロールするための技術。

これを身につければ、日常のイライラを軽減することができますでしょう。

すぐにイライラしてしまう人、

子どもやパートナーに八つ当たりしてしまう人、

人間関係がうまくいっていないと感じている人に…。

「怒りの連鎖を断ち切る」ための2回連続講座です。



【とき】 平成26年 **11月8日(土)・15日(土)**  
両日とも **13:30～15:30**

【ところ】 津山男女共同参画センター「さん・さん」 ※2回とも受講してください

【講師】 中西 由美香 さん (一般社団法人 Oneseif 代表理事)

【定員】 30人 ※無料託児あり (予約要)

【受講料】 無料

【申込方法】 電話、FAX、メールまたは直接申し込む

【申込締切】 10月31日(金)

【申し込み・問い合わせ先】 津山市新魚町17 アルネ・津山5階 (火曜日・祝日 休館)  
津山男女共同参画センター「さん・さん」 TEL: 31-2533 FAX: 31-2534  
E-mail: sun-sun@city.tsuyama.okayama.jp