



アンガーマネジメントのススメ

“子どもが部屋を散らかしっぱなしでイライラする!”

“車の運転中、急な割り込みにイラッ...”

“夫が料理とか掃除とか、何もしてくれない!”

子育てにも
夫婦(カップル)関係にも
生かせる!

家庭や職場など、

日常生活でイライラすること、多いですね。

そのような感情に悩んだことはありませんか?

怒り・イライラは、誰にでもある感情です。

怒りについて知り、

自分の「怒り」のクセについて理解し、

「怒り」をコントロールする方法について学び、

家族や友人などの周りの人と、

よりよい関係をつくりましょう。



《講師》 梶原 由美さん

日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター
精神保健福祉士、産業カウンセラー



日時 令和2年3月20日(金・祝)

午後2時30分~4時30分

会場 市民プラザ (丹波ゆめタウン2階)



こんな方にオススメです!

- ✓イライラすることが多くて、
どうしたらいいのかわからない
- ✓必要以上に怒ってしまう
- ✓子どもに感情的になって後悔してしまう
- ✓パートナーに対して
言いたいことが言えない
- ✓上手に怒れない

対象 : テーマに興味や関心のある市内在住・在勤・在学の方
(夫婦・カップルでの参加も可)

受講料 : 無料

定員 : 15名 (先着順) ※申込締切 3/17(火)

託児 : あり 定員5名(1歳半から/無料)

※3/12(木)までに要予約

★1歳未満のお子様は、抱っこやベビーカーでの同席参加も可能です。

お申込み・お問合せ メールまたは電話で、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④託児の有無 をお伝えください。
右のQRコードからもお申込みいただけます。

丹波市男女共同参画センター (丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係)

〒669-3467 丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン2階 (市民プラザ内)

Tel:0795-82-8684 Fax:0795-82-8692

メール:danjyo-center@city.tamba.lg.jp

※毎週月曜日は休館日です。

