

# 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！

「コロナうつ」「コロナ疲れ」などの言葉が出るほど、  
外出自粛により家庭で過ごす時間が増え、  
日常生活でイライラすること、増えていませんか？

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7月31日(金)  
午後1時30分～3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

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 7/29（水）

託児：あり 定員3名（1歳半から／無料）  
※7/22（水）までに要予約

★1歳半未満のお子様は、抱っこやベビーカーでの同席参加も可能です。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、  
延期または中止になる場合があります。

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。

