



男性のためのアンガーマネジメント

“言うことを聞かない子どもや、機嫌が悪い家族にイラッ…”

“部下や上司の言動にイラッ…”

“車の運転中、急な割り込みにイラッ…”

仕事や子育て、
夫婦（カップル）関係にも
生かせる！



《講師》 かくい 孝次さん

株式会社きらめき労働オフィス 代表取締役
アンガーマネジメントファシリテーター

職場や地域、家庭において、
自分の怒りにとらわれ、うんざりした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」のコントロール方法について学びませんか。
家族や友人、同僚など、
周りの人と、よりよい関係をつくりましょう。

日 時： 令和3年 **12月18日(土)**

10時15分～12時15分

会 場： **市民プラザ**（丹波ゆめタウン2階）



- ・対 象：テーマに興味や関心のある男性
（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 12/15（水）
 - ・託 児：あり（1歳半～／無料／定員3名）
※12/11（土）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。

こんな方にオススメです！

- ✓ 家庭や職場でイライラすることが多い
- ✓ すぐにカッとなってしまう
- ✓ 必要以上に怒ってしまい、
相手との関係がこじれたことがある
- ✓ 怒ったあとで、
後悔したり自己嫌悪に陥ったりする
- ✓ 家族やパートナーに対して
言いたいことが言えない

※ 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。
右の二次元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 メール:danjyo-center@city.tamba.lg.jp ※毎週月曜日は休館日です。

