

女性も

男性も

令和 2 年度 琴浦町男女共同参画フォーラム  
鳥取県 よりん彩活動支援事業補助金 公開講座

## このご時世！イライラ・怒りの対処術 アンガーマネジメントで幸せ生活

ステイホーム「あんなに怒るんじゃなかった」「やっぱり怒っておけばよかった」など、怒りで後悔したことはありませんか？子育て、孫育て、家庭、仕事・・・、様々な場面で怒りの感情は生まれます。怒ることは悪いことではありません。しかし、怒りの扱いを誤れば、他人や自分を傷つけて後悔してしまいます。『怒りで後悔せず上手につき合うコツ』や『怒りが起きる意外な原因』などをわかりやすく、参加者同士のおしゃべりも入れながら楽しく学んでいただけます

いなだ なおひさ

講師 稲田 尚久 さん



### プロフィール

1970年岡山県真庭市生まれ。名古屋芸術大学絵画科洋画専攻卒業、中学校教諭として24年間勤務。

現在、アンガーマネジメント、叱り方、伝え方、聴き方を中心に、子育て、教育、コミュニケーション、メンタルヘルス、ハラスメントといった分野の講演や研修を行っている。また、産業カウンセラーとして、官公庁や企業、個人へのカウンセリングも行っている。

アンガーマネジメントとは

怒りをコントロールするための心理トレーニング

日時：9月19日（土）13：30～15：30（受付13：00～）

場所：琴浦町まなびタウンとうはく 4F 多目的ホール

琴浦町徳万 266-5（電話 0858-52-1111）

○託児行います。対象：満1歳～未就学児。

主催：琴浦町男女共同参画推進会議 後援：琴浦町・琴浦町教育委員会

問合せ：琴浦町男女共同参画推進会議

（電話 琴浦町企画政策課内 0858-52-1708 ファクシミリ 0858-49-0000）

参加無料

260席/先着120人

※ 当日はマスクの着用  
をお願いします。

※ コロナ禍に因っては中止となる場合があります