

アンガーマネージメント

アンガーマネージメントをご存じですか？ 使えますよ！！

アンガーマネージメントは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）とマネージメント（上手に付き合う）ための心理教育です。

怒って後悔した あるいは 怒らずに後悔した経験はありませんか？日常生活の中で怒りの感情は神出鬼没・・・。怒りに振り回されてイライラしたり強いストレスに感じたり・・・。

多くの人間関係のなかで とかく厄介な怒りをコントロールして上手に怒り、うまく表現ができれば ストレスも減ります。そして怒りの方向は、強きから弱きへむかうもの 虐待 いじめもアンガーマネージメントが浸透していけば減らしていけるものになります。是非 子育て中の親にも知ってほしい内容です。

日々 頑張ってる皆様、少し楽になり、ライフスキルとして日々使える方法を 持ち帰ってください。

講師： 箕輪 由紀子 先生

戸田中央医科グループ本部教育研修インストラクター
アンガーマネージメントファシリテーター

日時： 平成29年6月10日（土） 13：30～16：30

場所： 大阪府助産師会館 3階研修室

大阪市天王寺区細工谷1-1-5

TEL 06-6771-6537 HP <http://josansi.org/>

*事前申し込みは不要です。

*受け付けは当日会場で12：45からです。

*本部案内連絡事項連絡は13：20からです。

*会員は「会員証」をご掲示下さい。

*参加費用

大阪府助産師会会員	1080円
非会員（他府県会員・一般）	3240円
学生	540円

*この研修では、日本助産師会の継続ポイントが取得できます。

