

# 怒りの感情と アンガー 上手に付き合う マネジメント ための

～ストレスを溜めず、自分らしく過ごすために～

仕事、育児、家事、介護等様々な場面や関わりの中で怒りを感じることは多く、時には大きな問題に発展してしまふこともあります。

このセミナーで、怒りの感情との上手な付き合い方を学び、日々の生活に役立ててみませんか。

日時：令和6年12月15日（日）

午後1時30分から午後3時30分まで  
（受付開始：午後1時10分から）

会場：富丘交流センター（1階）集会室  
（富士宮市青木300番地の1）

講師：小尻 美奈 氏

（一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 公認講師）

対象：富士宮市内在住・在勤の方（年齢性別不問）

内容

- ・怒りを理解しよう
- ・怒りの気持ちを落ち着かせる方法
- ・怒る/怒らないの基準を考えてみよう
- ・怒りの上手な伝え方

参加  
無料

定員  
30名  
（先着順）

無料託児  
10名  
（1歳～  
未就学児）

申し込みは、裏面参照

# 講師紹介

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 公認講師

## 小尻美奈(こじりみな)氏

元幼稚園教諭。現在は福祉・教育機関を中心に企業や官公庁等での研修や保護者向け講演会、学校で子ども達にもアンガーマネジメントを教えている。また、2016年より協会の本部主催登壇講師として指導者の育成にも従事し、認定資格者の指導人数は約1000名以上。

著書に「ママも子どももイライラしない 親子でできるアンガーマネジメント」(翔泳社)、「心を育む 子どものアンガーマネジメント」(チャイルド社)等がある。



## 申込期間

\* 個人情報、講座目的と今後の講座案内以外には使用しません。

**10月7日(月)から**

**11月29日(金)まで**

申し込みは  
右記コードから  
(電子申請)



介護や子育てのイライラを  
どうにかしたい  
方に!



家庭や職場のストレスを  
減らしたい  
方に!



自分らしく  
イキイキ  
過ごしたい  
方に!

## 主催・問い合わせ先

富士宮市弓沢町150番地

TEL:0544-22-1307/FAX:0544-22-1284/mail:koryu@city.fujinomiya.lg.jp

富士宮市 市民部 市民交流課 女性が輝くまちづくり推進室