

アンガーマネジメント

～シアワセを獲得するために～

皆さんにとって、シアワセとは何でしょうか？不確実な時代を生きる私たちにとって、ネガティブな感情といかに向き合えるかを問われる時代になったといっても過言ではありません。日々、子どもたちや家族の方と向き合う皆さん、普段の生活でこんなことはありませんか？

「家族や同僚からのひと言でイライラしてしまい、抜け出せない」

「ちょっとしたことでイライラしてしまい、きつく子どもや、

家族に当たってしまい、あとで自己嫌悪におちいる」

怒りの感情と上手に付き合うにはどうしたら良いのでしょうか？ この講座では、自分の気持ちに気づき理解し、怒りの感情とうまくつきあえる方法であるアンガーマネジメントを学ぶ機会にしたいと思います。



講師：布柴 靖枝

入場無料

2024年

12月8日（日）

10:00～12:00
(9:40開場)

🌸 会場：宮城県立こども病院 愛子ホール
(仙台市青葉区落合4丁目3-17)

🌸 講師：布柴 靖枝 先生（文教大学教授）

講師プロフィール

文教大学 人間科学部 臨床心理学科教授。
博士（教育学）

京都大学大学院博士後期課程修了。
専門は、家族心理学、統合的家族療法。最近は、
ハラスメント・DV等ジェンダーを基に生じる
暴力を根絶するための活動を国内外で行っている。
埼玉県男女共同参画審議会会長、内閣府男女共同
参画推進連携会議議員、国連 NGO 国内女性委員
会副委員長等を務めている。

臨床心理士、家族心理士、社会福祉士、
公認心理師、上級教育カウンセラー、
アンガーマネジメントコンサルタント。

🌸 申込方法：お名前・お電話番号・ご所属を記入の上、FAX・メールにてお申込みください。右記QRコードからのお申込みも可能です。事前申し込みなしでの受講も可能ですが、会場収容人数に限りがございますのでご注意ください。

🌸 申込/問い合わせ先：NPO 法人ワンダーポケット事務局

Tel&Fax 022-395-5720 Email info@w-p.jp



申し込み QR コード