

怒りの感情に

振り回されない！



家庭・地域・職場で役立つ

怒り・イライラとの上手なつきあい方講座

カーっとして、大きな声を出してしまった！
イライラして、思わず物にあたってしまった！
なぜ、私はそんなに怒ってしまうのだろう？
なぜ、あの人はあんなに怒るのだろう？

「怒りの感情」は、悪いことではないんです。ただ表現の仕方によって、他人との関係を気まぐずしたり、自分も嫌な思いをしたりする。一方で怒りの感情をためるのもよくないこと。でも、怒りの構造を知り、トレーニングすることで、コントロールできるようになるんです。

- 怒りの感情には、爆発する着火剤（きっかけ）がある
- 自分が許せないことと、他人が許せないことは違う
- 怒りの感情が沸いたときに、具体的にできること など

について学び、怒りに振り回されない自分になる講座です。

■日 時：令和4年 **3月11日**（金）19：00～20：30

■場 所：三谷公民館（かつらぎ町三谷 1670-2 駐車場有）

■講 師：ほとうゆみ**穂藤友美さん**（ブリリアント・リンク代表）

「よりよく働く」をキーワードに、キャリアコンサルタントとして、社員のコミュニケーション研修やコーチング、起業支援等多数手がけ、多くの人の夢やチャレンジをサポートしている。和歌山市生まれ。

■参加費：無料

■定 員：先着 30 名 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、参加対象を制限することがございます。ご了承ください。

■主 催：三谷公民館 かつらぎ町教育委員会生涯学習課

■申込方法：FAX、Eメールまたは電話にて、以下の申込書の内容をお知らせください。

■申込〆切：2月25日(金)

■申込先：

電話・FAX 0736-22-2184 (電話は、火～土曜9時～17時) 【三谷公民館】

Eメール：gakusyu-syakyo@town.katsuragi.wakayama.jp 【生涯学習課】

こちらのQRコードからも申し込めます。

「ご用件」の欄に、講座名をご記入ください。



※新型コロナウイルス感染症対策として、講座開催日の2週間前より、毎日検温をお願いいたします。体温が通常より高い場合や体調がすぐれない場合は欠席の連絡をお願いいたします。当日はマスクの着用と、体調チェックシートの記入をお願いします。

※会場は、参加者の距離をとり、換気をするなど新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行っています。

※手話通訳が必要な場合は、「講師に聞いてみたい事欄」へ「手話通訳必要」とご記入の上お申し込みください。

FAX用 申込書

講座名	怒り・イライラとの上手なつきあい方講座～		
お名前	ふりがな		
ご住所	〒		
電話		携帯	
講師に聞いて みたい事			

◆三谷公民館について◆

大イチョウが見事な丹生酒殿(にうさかどの)神社がある三谷地区。公民館は丹生酒殿神社の近くにあり、黄葉の時期には「大イチョウコンサート」を開催。公民館サークルがイチョウの黄色い絨毯の上で、合唱や踊りの発表などを行います。また「三谷マラソン」は今年で40回を数えます。記録を競うのではなく、一緒に走ることを楽しむマラソン大会として、毎年多くの方が参加されます。地域で協力して様々なイベントを実施してきた三谷公民館です。生け花や書道、パソコンなどサークル活動も盛んです。お気軽にお問合せください。

かつらぎ町の人権関連事業について ホームページをご覧ください

12月～3月にかけて町内で実施する人権研修や、人権学習教材(DVD、リーフレット)等について、お知らせしています。ぜひご覧ください。

