

# アンガーマネジメント講座

～職場でも家庭でも活かせる怒りへの上手な対処法～

仕事や家庭など日々の生活の中で「イライラ」「誰かに当たってしまう」など・・・

怒りを感じるが多くなっていませんか？

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。  
知っておくと良好な人間関係づくりや子育てにも役立ちます。

ぜひ、この機会に学んでみてはいかがでしょうか!!

日時：令和3年3月6日（土）午前10時00分～12時00分

場所：ぴゅあ峡南 研修室

講師：石黒 仁さん

(シニア産業カウンセラー  
2級キャリアコンサルティング技能士)

対象：どなたでも 20名

参加費：無料

持ち物：筆記用具・マスク

申込方法：電話・FAX・メール

または直接ぴゅあ峡南まで



6か月～就学前  
3日前までにご予約ください。

◇新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い◇

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。詳しくは、ぴゅあ峡南ホームページ内「ぴゅあ峡南を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。

【主催・申し込み先】

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ峡南

TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

HP: <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicskyonan>