

# アンガーマネジメント 中級講座



自分が思う「こうすべき」と他人が思う「こうすべき」に違いがあるのは当然ですよ。

その違いを認めることができないと、暴力に繋がることも。

中級講座では、昨年実施した基礎講座の振り返りと、他人の「こうすべき」を受け入れていく思考のコントロール方法をワークを通して習得します。

でも、怒る必要のあることは怒っていいんです。

その時大切なことは、「適切に怒る」ということ。

今回は一歩進んで「適切な怒り方（叱り方）」も習得します。

適切な怒り方を学んで怒りから生まれる暴力をなくしていきませんか。



講師

日本アンガーマネジメント協会所属  
アンガーマネジメント トレーナー  
畑 さち子（はた さちこ）氏

昨年実施した基礎講座でも講師を務め、参加者の方々に大変好評でした。基礎講座を受講していなくても参加可能です。

ぜひこの機会に自分の怒りの感情と向き合ってみるのはいかがですか。

## 令和元年 10月6日(日)10時～12時

逗子市役所5階(逗子市逗子5-2-16)第2・3会議室 入場無料 定員60名(要事前申込)

\* 定員になり次第受付終了

託児・手話通訳あり(0歳3ヶ月から未就学児まで先着5名、無料)

\* 託児申込の際はお子さんの氏名(ふりがな)、性別、年齢を記載

(託児は9月26日(木)まで、手話通訳は9月30日(月)までにお申し込みください)

9月2日(月)9時から10月4日(金)17時までに要申込

【申込み・問合せ先】

逗子市 市民協働課 TEL 046-873-1111(内線268)

FAX 046-873-4520 E-MAIL siminkyoudou@city.zushi.lg.jp

講座名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・参加人数、基礎講座参加の有無を明記のうえ  
電話、ファクス(任意様式)、メールのいずれかで申してください。市民協働課窓口でも受付可。



## 会場へのアクセス

J R 逗子駅から徒歩 5 分程度  
京浜急行新逗子駅から徒歩 3 分程度

市役所正面玄関は閉まっていますので、**裏口職員通用口からお入りください。**

\* 市役所地下駐車場は有料になります。  
土日祝 30分200円

