

# 今日からできる アンガーマネジメント

～怒りの連鎖を断ち切ろう～



そのイライラ  
変えてみませんか？



「もうイライラしたくない、つまらないことでいちいち怒りたくない、でも怒らないということは難しい・・・！」など、怒りの感情（アンガー）を感じる  
ことが多くなっていますか？

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニング  
です。講座では講師の経験談を交えながら知識を学ぶだけではなく、怒りの感  
情（アンガー）と上手に付き合うための方法を学びます。

## 【講師】小田 修司 さん

日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントファシリテーター®

令和4年**4月25日（月）** 13:00～15:00

場 所：北九州市立年長者大学校・穴生学舎1F

いきがい活動ステーション穴生サテライト

福岡県北九州市八幡西区鉄竜1丁目5-1

対 象：テーマに関心のある方（定員15名程度 ※先着順）

参加費：500円

【お問い合わせ・お申し込み先】 いきがい活動ステーション（北九州市）



いきがい 北九州市  
活動ステーション

〒802-0006 福岡県北九州市小倉北区魚町3丁目3-20

電話：093-967-3420

メール：info@iki-st.com

※申込期限 4月18日（月）

電話またはメールでお申し込みください。

HP：[いきがい活動ステーション - \(iki-st.com\)](http://iki-st.com)

