

# 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）を感じる事が多くなっていませんか？

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「怒りの感情」を学ぶだけでなく、怒りの感情と上手に付き合うためのトレーニング方法を学びます。

**【講師】小田 修司 さん**

日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントファシリテーター

令和4年 **6月8日（水）** 14:00～16:00

場 所：北九州市・いきがい活動ステーション  
北九州市小倉北区魚町3丁目3-20

対 象：テーマに関心のある方  
・定員15名程度 ※先着順  
・18歳以上

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  
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 6月1日（水）

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)

