

# 怒りで後悔しない！ アンガーマネジメント講座

～ 家族・友人・職場の心地よい人間関係を考える ～

いつも笑顔で穏やかに、みんなと仲良く過ごしたいと思っても、時には意見のくい違いから揉め事になることがあります。  
エスカレートして喧嘩になればカッとして逆上し暴言を吐いてしまうこともあるかもしれません。

「感情的になってしまった・・・」

「あんなに怒らなければよかった・・・」

「いい関係を壊してしまった・・・」

そんな怒りの感情で失敗経験をし、後悔したことはありませんか？

この講座では怒りの感情と上手に付き合い、大切なパートナーや家族・友人と、そして職場でも、心地よい人間関係が築けるようになるスキルが学べます。



講師：松崎晃一さん

合同会社アロー・パートナーシップラボ共同代表 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会参事 日本アンガーマネジメント協会南関東支部長

自営業の家で生まれ職人気質で怒りっぽかった父親の影響を受け自分の中にある「怒り」の感情に苦しむ。稼業の後継者として経営に携わるが退職者が続出し悩む中で心理学を学び、アンガーマネジメントと出会う。現在は企業経営をしながら講師として講演、企業研修、セミナー等を行う。年間受講者数は1,000人以上。

無料

要予約

保育あり

日時：令和4年1月22日(土)

13:00～15:00 (12:30開場)

会場：調布市男女共同参画推進センター  
あくろすホール

調布市国領町2-5-15コクティ3階

市民プラザあくろす内(京王線「国領」駅から徒歩1分)

定員：40名

対象：どなたでも(マスク着用の上御参加ください)

保育：要申込(1歳～就学前)若干名(先着順)

保育申込期間：12月21日(火)～28日(火)

申込方法：お電話・メール・FAXでお申込ください。12月21日(火)～(土日祝日を除く9:00～17:00)

調布市男女共同参画推進センター

TEL：042-443-1213 FAX：042-443-1212

メール：danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp

調布市国領町2-5-15 コクティ3階

