

アンガーマネジメント セミナー

～職場・家庭・地域で役立つ!

イラッとしたときの処方箋～



令和元年

6/6 木

13:30 ~ 15:30

日々の生活の中で「イライラしてしまう」「怒って後悔してしまう」などを感じることはありませんか。イライラや怒りの感情（アンガー）を上手にコントロールする「アンガーマネジメント」について学びませんか？
怒りをコントロールするのに役立つワーク（実技）も体験できます。



講師◆松井 知子さん（杏林大学医学部 非常勤講師）

【プロフィール】

博士（保健学）。元 杏林大学保健学部 教授。日本公衆衛生学会認定心理職専門家。杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室にて教育・研究に従事。東京都立中学校スクールカウンセラー（臨床心理士）を経て、平成26年杏林大学保健学部准教授、平成29年より教授、平成30年3月定年退職。労働者健康安全機構 東京産業保健総合支援センター基幹相談員（カウンセリング）、東京経営者協会相談員、東京都教育委員会リワークプラザ東京（復職アドバイザー）、武蔵野市教育委員会 特別支援教育専門スタッフ。著書に「人間関係の理解と心理臨床」（慶應義塾大学出版会 編著）、「心理職の組織への関わり方」（誠信書房 共著）ほかがある。

- 会場：ぐんま男女共同参画センター とらいあんぐるん（前橋市大手町 1-13-12）
- 対象：県内在住・在勤・在学の女性
- 定員：50人（先着順）
- 保育あり：要申込（満1歳～未就学児。先着10人。事前申込必要。お子さんの名前、性別、年齢をお知らせください。保育切5/21(火)
- 申込方法：電話、ファクス、メール ①郵便番号②住所③氏名④電話番号をお知らせください。



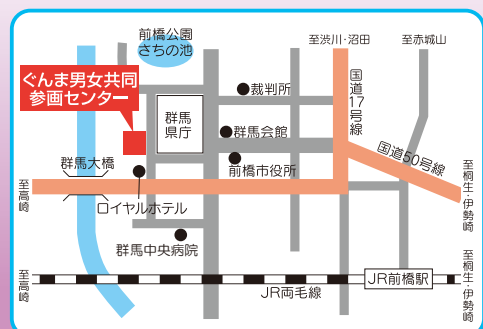
群馬県ぐんま男女共同参画センター

※休館日：月曜日。ただし祭日の場合は開館し翌日休館します。

電話 027-224-2211

FAX 027-224-2214

メール sankakuse@pref.gunma.lg.jp



★駐車場は県庁内の「県民駐車場」をご利用ください。

主催◆群馬県ぐんま男女共同参画センター