



平成 30 年 11 月 29 日（木）13：40～16：00

広島県立ふくやま産業交流館（ビッグ・ローズ） 研修室にて
平成 30 年度第 2 回心とからだの健康講座を開催いたしました。

講 演：アンガーマネジメント～怒りと上手につきあうために

講 師：Y's オフィス 代表 川上 陽子 先生

（一社）日本アンガーマネジメント協会 トレーニングプロフェッショナル

講師は今年 3 月米子会場でも「わかりやすい」「ためになる」と大好評の川上陽子先生。

当日は 132 名の方が参加され、川上先生のご講演に日頃の自分を振り返り、熱心に聞き入っておられました。

怒りは悪い感情ではなく、人間にとって自然な感情の一つであり、身を守るために必要な感情であり、自分の怒りのクセを知ること、必要な時に怒り、そして上手に表現できるようになる（アンガーマネジメント）。今回は、アンガーマネジメントの 3 つの方法のうち、『衝動のコントロール』『思考のコントロール』の 2 つを紹介していただきました。

講演後の皆様のご要望により、来年 7 月の心とからだの健康講座は「アンガーマネジメント講座・続編」に決定。そこで 3 つ目の『行動のコントロール』をご紹介します。

皆様、どうぞお楽しみに。