

# 心とからだの健康講座 ご案内

主催 公益財団法人中国労働衛生協会 鳥取検診所  
共催 鳥取産業保健総合支援センター  
全国健康保険協会鳥取支部

拝啓 時下 ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。  
このたび下記の日程で『心とからだの健康講座』を開催いたします。ご多用中とは存じますが、多数のご参加を  
いただきますようご案内申し上げます。

敬具

平成31年2月14日(木) とりぎん文化会館 小ホール  
13:20~14:00 鳥取産業保健総合支援センター・全国健康保険協会  
鳥取支部・当協会からのお知らせ・ご挨拶  
14:00~16:00 講演

## 感情のコントロール法・アンガーマネジメント ～怒りと上手につきあうために～

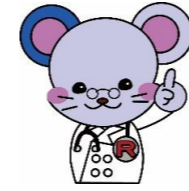
Y'sオフィス 代表 川上 陽子 先生  
(一社)日本アンガーマネジメント協会 トレーニングプロフェッショナル

イライラや怒りに振り回され、つい言ってしまった一言を後悔したり、逆に言いたくても  
言えずに我慢してストレスをため込んだり・・・ より良い人間関係を築く障害になる  
怒りの感情と上手につきあうための ヒントをお話しします。

会費:無料

川上陽子(かわかみ ようこ) Y'sオフィス 代表  
岡山市生まれ。筑波大学卒業、岡山市立中学校で英  
語科教諭として勤務後、地元TV・ラジオ局でフリーアナ  
ウンサーとして活動。また、岡山県広報スタッフとして  
県政番組、イベント司会等広報全般を担当。アナウン  
サー時代に3,000回を超えるインタビュー経験からコ  
ミュニケーションの学びを深め、現在は企業研修講師と  
してアンガーマネジメントとコミュニケーション力向上を  
組み合わせた研修や叱り方研修、教師・アナウンサー  
の経験を生かした話し方でわかりやすい研修講師として  
定評があります。

### 講師のご紹介



Webからの申し込みは、[こちらをクリックして下さい。](#)

お申し込みは、FAXまたは協会ホームページから  
FAX:0857-31-6667

中国労働衛生協会 検索

お問い合わせ先 公益財団法人中国労働衛生協会 鳥取検診所  
〒680-0942 鳥取市湖山町東4-95-1 TEL 0857-31-6666

### 参加申込書(平成31年2月14日・心とからだの健康講座)

事業場名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

お名前(所属・役職等)

( )

( )

☆お預かりした個人情報は、心とからだの健康講座開催の目的以外では使用しません

### 会場のご案内

空調設備を利用しますが、衣服で調整できるよう準備をお願いします。

とりぎん文化会館

☆所在地  
鳥取市尚徳町101-5  
TEL 0857-21-8700



☆アクセス  
鳥取駅から約1.5km 路線バス 約5分  
100円循環バス 約15分

