

# 平成31年2月14日(木)13:20~16:00 といぎん文化会館にて 平成30年度心とからだの健康講座を開催致しました

演題 「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～」

講師 (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  
Y'sオフィス 代表 川上陽子先生

怒りと上手につきあう方法について、会社や家庭での例を交えお話し頂きました。124名の方にご参加頂きました。「怒りをおさえるのではなく、感情を客観的にとらえてコントロールする具体的な方法が学べました」「特に、上手な怒り方で相手に伝える必要がある事が参考になりました」「何度かアンガーマネジメントの研修を受けたことがあるが今日が一番分かりやすかった」「子供に対しての対応にも役立てたい」「続編を楽しみにしている」等の声があり、大変好評でした。

