

# 心とからだの健康講座のご案内

主催 公益財団法人 中国労働衛生協会  
協賛 岡山県産業保健総合支援センター

平素は、当協会の事業にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。  
さて、つぎの日程で『心とからだの健康講座』を開催いたします。

この度は、感情のコントロール法について川上陽子先生をお招きして、アンガーマネジメントについてご講演いただきます。

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がまんしてストレスをため込んだり…より良い人間関係を築くため、怒りの感情と上手につきあうためのヒントをお話しいたします。

日時： 令和 2 年 3 月 3 日（火）  
13:45 ~ 15:30

場所： 津山市総合福祉会館 4 階大会議室（津山市社会福祉協議会内）  
津山市山北520 Tel0868-23-5130

内容： 13:45 ~ 協会からのお知らせ  
14:00 ~ 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**

\*\*\* Profile \*\*\*

川上 陽子（かわかみ ようこ）

岡山市生まれ。筑波大学卒業後、岡山市立中学校で英語教諭として勤務後、地元テレビ・ラジオ局でフリーアナウンサーとして活動。また、岡山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。

現在はビジネスコミュニケーション研修講師、ワークライフバランスコンサルタントとして活動。働き方改革では、改革へのハード面だけでなく、上司の叱り方やチームビルディングなど、職場風土改善のためのコミュニケーション研修や、感情のコントロール法として注目されるアンガーマネジメントとのコラボ研修を得意とする。

教師・アナウンサー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る。



## \*お申込方法

- ①参加申込書をFAX 0868-28-7233
- ②お電話にて 0868-28-7311
- ③Webからの申込みはこちらをクリックしてください [協会ホームページから](#)

## \*お問い合わせ先

公益財団法人中国労働衛生協会津山検診所 健康推進課  
☎708-0016 津山市戸島634-25 ☎ 0868-28-7311

## \*会場のご案内

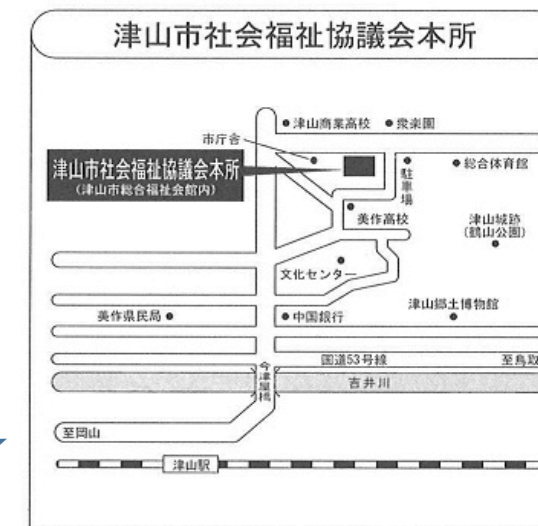
津山市総合福祉会館4階大会議室  
(津山市役所敷地内)

- ・無料駐車場があります。
- ・空調設備を利用しますが、衣服等で調整していただきますようご準備をお願い致します。

最寄駅：津山駅より徒歩で約25分(車で約7分)

最寄バス停：衆楽園市役所前バス停より徒歩で約1分  
津山市役所バス停より徒歩で約1分  
東小学校前バス停より徒歩で約3分

今年から会場が  
かわりました！



## 《 参加申込書 》

令和2年3月3日開催 心とからだの健康講座

★事業場名

お名前

★所属・役職等□

お名前

★所属・役職等□

お名前

★所属・役職等□

ご住所

TEL

お預かりした個人情報は、本講座開催以外の目的で使用することはありません。

★個人でお申込みの方は、事業場名および所属・役職等の記入は不要です。