

平成 30 年 3 月 7 日（水） 13 : 00～16 : 00

米子コンベンションセンター 6 階 第 7 会議室にて

『心とからだの健康講座』を開催しました。

演題は、『アンガーマネジメント ～怒りと上手につきあうために～』

講師は、(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 Ys オフィス代表

川上 陽子 先生

「怒り」の性質やタイプ等についてわかりやすくお話いただき、思考をコントロールするためのトレーニングを行いました。65 名のご参加があり、「自分の怒り方がなんとなくわかった。」「価値観を押し付けて、そのギャップでイラっとすることが多かったなと思った。」「自分の考え方を変えることで、怒りをコントロールできそうかも？」等の声があり、「怒る」ことについて考え、いろいろな気づきがあった方が多かったようでした。質疑応答の時間では、様々な質問が上がり、「アンガーマネジメントの話をもっと聞きたい。」という声が多く聞かれ、大変好評でした。

