



# やさしい

# 心理学講座

## ～怒りの感情をコントロール～



### 自分の感情に 向き合おう

怒りっぽくなり後悔したり、身近に短気な人がいて困っているなんてことはありませんか？コミュニケーション上のトラブルで多く見られるのが、感情のもつれによるもの。特に「怒り」の感情が原因になりやすいのです。

今回は、交流分析の考え方をもとに、怒りの感情をコントロールする方法『アンガーマネジメント』について学びます。

自分の感情と向き合い、自分らしく生きるためのヒントを学んでみませんか？

◆日 程：8月19日(土)  
※申込開始：7月18日(火)10時から

◆時 間：13:30～15:30

◆受講料：1000円(資料代込)

◆定 員：20名

◆講 師：西條 ユキコ 氏

(元IBCアナウンサー、TA交流分析士准教授)

◆主 催：サンライフ盛岡

お申込み

お問合せ

サンライフ盛岡

住 所：盛岡市仙北二丁目4-12  
電 話：019-635-9600  
FAX：019-635-9601  
メール：sunlife@iding.org