



# もう振り回されない！

# 「イライラ」

参加  
無料

## との上手なつきあい方

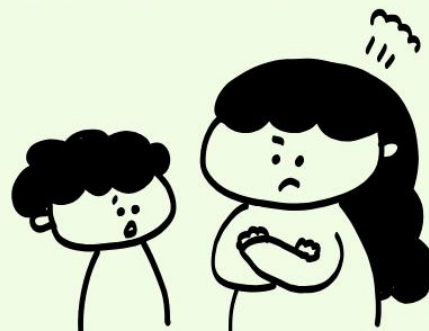
仕事や子育てなど様々な場面で、イライラを抑えきれずに後悔してしまうことはありませんか。

自分の怒りの感情をコントロールする「アンガーマネジメント」を通して、気持ちを相手にうまく伝えるコツを学びましょう。

※アンガーマネジメントとは・・・

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングのこと。

 **7/9 (木)**  
**18:30 ~ 20:00**



- 会場 メイトム宗像 結工房
- 講師 新開 よしこさん (臨床心理士)
- 対象 市民・先着 20名
- 託児 無料・要申込 (5カ月～未就学児)  
\*託児締切日 7月1日(水)

※電子申請・電話・当センター窓口で受け付けます。

＼お申込みはこちら＼



5/15～受付開始

◆主催・お問い合わせ・お申込み先◆

宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」  
〒811-3437 福岡県宗像市久原180 メイトム宗像内  
TEL:0940-36-0250 FAX:0940-36-0269