

知っておきたい 怒りの仕組みと対処法

全5回

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。
イライラの仕組みを知って、自分の感情と上手につき合うコツを身につけましょう！

第1回

10/14(水)
13:30~15:00

私たちの脳のはたらき（心理学講座Ⅰ）
～自分の欲求・願望について知る～



第2回

10/28(水)
13:30~15:00

私たちの行動のメカニズム（心理学講座Ⅱ）
～行動のシステムを学んで悩みの改善に役立てる～



第3回

11/11(水)
13:30~15:00

怒りの正体とは？



第4回

11/25(水)
13:30~15:00

怒りの対処法を身につける



第5回

12/9(水)
13:30~15:00

ストレスを味方につける



参加費

1,000円
(5回分)

対象
成人
16人

【講師】

松永祐子 氏

(アンガーマネジメント
ファシリテーター)

【会場】

東部生涯学習センター
2階 第4集会室

申込順

【申込方法】

9/16(水) 14:00~

電話申込み受付開始

申込先：東部生涯学習センター
054-263-0338

●新型コロナウイルス感染症対策について

- ① 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止することがあります。
- ② 講座にご参加いただく際にはマスクの着用をお願いいたします。
- ③ 当日、受付で健康チェックシートをご記入いただきますので、ご自宅で検温をお願いします。
また、講座当日から過去2週間において以下の事項に一つでも該当する場合は参加をご遠慮ください。
 - (1) 37.5度以上または平熱比1度超過の発熱がある場合
 - (2) 息苦しさ・強いだるさ、咳・のどの痛み等の症状がある場合
 - (3) 新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方との濃厚接触がある場合
 - (4) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - (5) 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ④ 感染者が発生した場合等、必要に応じて保健所等の公共機関へ氏名、連絡先等を提供することがあります。

静岡市東部生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0803

静岡市葵区千代田七丁目 8-15

電話：054-263-0338

休館日：月曜日、祝日

<https://sgc.shizuokacity.jp/>