

# 怒りの取扱説明書

「アンガー」とは、  
「怒り」のこと。 ～アンガーマネジメント～

## ■みなさんは、こんな経験をしたことはありませんか？

☆ムカッときて、つい余計なひと言をいってしまう。

☆妻や子ども達と、もっと穏やかに暮らしたいのに、小さなことでついケンカしてしまう。

☆イライラすることが多く、毎日ストレスがたまっていく。

## ■人はなぜ「怒り」に振り回されてしまうのでしょうか？

怒りの感情と上手に付き合うために「怒りの取扱説明書」を一緒にひも解いてみませんか？

【日 時】平成 30 年 11 月 2 日（金）13:30～15:30（受付:13:00～開始）

【会 場】新潟県女性センター 女性団体交流室 2

（新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 2 階）

【講 師】小松弘美さん（社会保険労務士法人こじま事務所）

【対 象】テーマに関心ある男性、概ね 65 歳以上。

【定 員】30 人（申込先着順）【参加費】無料

【申込方法】電話・ファックスにて下記までお申込みください。（裏面参照）

また、当財団ホームページの「お申込みフォーム」も  
ご利用いただけます。

【主 催】公益財団法人 新潟県女性財団



講師：小松弘美さん

【お申込み／お問い合わせ先】公益財団法人 新潟県女性財団

〒950-0994 新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 2 階／新潟県女性センター

電話：025-285-6610 ファックス：025-285-6630 ホームページ：http://www.npwf.jp