

# 怒り! イライラ

# アンガーマネジメント 入門講座開催のご案内

怒りまわされていませんか?



気づくと...  
ついつい怒ってしまう...

『子育てでイライラ』

『仕事場でイライラ』

『家族に対してイライラ』

## アンガーマネジメント入門講座

- 日時**
- あさ 10:30~(90分間)  
5月12日(土)  
6月23日(土) / 30日(土)  
7月11日(水)
  - よる 19:30~(90分間)  
5月16日(水)

**定員** 各日とも 15名 ※託児所有(下記参照)

**料金** 3,240円 (当日お支払い)

**申込** 申込みフォーム  
<https://goo.gl/fgmAAt>

**メールアドレス**  
little.wing.bluesky@gmail.com  
(お申込みはこちらからも可能です)

**場所** 『未来創造ステーション 会議室②』  
中心市街地中核施設  
Mallmall(まるまる)内  
都城市中町16街区15号

☆お子様連れの親御様へ  
託児所がございます!

未来創造ステーション隣の施設にございます。  
要予約となっておりますので、ご希望の方はお  
早めにお問い合わせくださいますようお願い  
致します。

『アンガーマネジメント』って知っていますか?

『怒りと上手に付き合うための心理トレーニング』です。

『怒り』というものは、とてもとても身近にあり、毎日感じて  
いるかもしれません。そして、多くの人は『怒り』に対する気  
持ちの扱い方、付き合い方を知らないのです。

『怒りについて説明してください』

と質問すると、答えられる方は少ないかと思えます。

『怒り』を知りたい方。

『イライラ』をどうにか静めたい方。

『怒り』と上手に付き合っていきたい方。

『アンガーマネジメントってなに?』と思われた方。

一緒にアンガーマネジメントの扉を開けてみませんか?

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「怒りの感情と上手に付き合うた  
めの心理トレーニング」です。

アメリカでは、ビジネス、青少年教育、人間関係など幅広い分野で取  
り入れられています。

現在日本でも、コミュニケーション力向上、子育て等の日常生活面や、  
企業における研修等、子どもから大人まで取り入れられています。

『アンガーマネジメントを  
取り入れて穏やかな自分を手に入れ、  
穏やかな生活を過ごしてみませんか?』  
『アンガーマネジメントを身に付けると、  
余計なイライラに振り回されなくなり、  
とても楽になれますよ』

一般社団法人

アンガーマネジメント協会

認定 AMファシリテーター/AMコンサルタント  
AMキッズインストラクター/AMアドバイザー

峯崎 瑞枝 Minezaki Mizue

TEL : 090-3078-0433

Mail : little.wing.bluesky@gmail.com

