

なぜ、自分はこんなことで怒ってしまうのだろうか？
なぜ、あの人はいつもあんなにイライラしているのだろうか？
もう、イライラしたくない！つまらないことで、いちいち怒りたくない・・・！
あなたは、こんな風に思ったことはありませんか？

怒りの感情は誰にでもある自然な感情ですが、
上手な付き合い方を学んで、
ストレスの軽減、家庭や職場での良好な人間関係を築きましょう。

講演 「この怒りなんとかならないの!?

～今日から始める堪忍袋を大きくする **3** つの暗号～

講師 三重県立こころの医療センター

地域支援室長 山元 孝二 氏

日時 平成 29 年 1 月 16 日(月) 午後 2 時 30 分～4 時 30 分

受付時間午後 2 時～

会場 三重県津庁舎 6F 大会議室 (津市桜橋 3 丁目 4 4 6 - 3 4)

対象者 事業所等の人事・総務関係者・管理者、
メンタルヘルスに関心のある方 等

定員 定員 100名

【申込方法】

平成 29 年 1 月 10 日(火)までに、参加申込書(裏面)に必要事項
を記入のうえ、郵送・FAX・またはメールにて申込みください。

【お問合せ及び申込先】

三重県津保健所 健康増進課 (櫻井・加藤) 宛て
(〒514-8567 津市桜橋 3 丁目 446-34)
TEL: 059・223・5184
FAX: 059・223・5119

アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで始まった
アンガー(イライラ、怒りの感情)
をマネジメント(上手に付き合う)
ための心理教育です。アメリカで
は、ビジネスパーソン、政治家、
弁護士、医師、スポーツ選手、俳
優や職業にとらわれず、実に様々
な人たちがよりよい生活や仕事、
人間関係を手に入れる為に技術を
習得し、「アンガーマネジメント」
をしています。

～職場のメンタルヘルス研修会参加申込書～

三重県津保健所健康増進課 櫻井、加藤 あて
(FAX 059-223-5119)

発信元：所属名

担当者

電話番号

〈研修会参加者名簿〉平成29年1月10日(火) ㄨ切

	所属	職名	氏名	備考
1				
2				
3				
4				
5				

講師にご質問したいことがございましたらご記入ください。

.....
.....
.....
.....
.....
.....

