

平成30年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	怒りの対処～イライラ生活にさようなら～				
講座の目的	女性の日常生活（子育て、仕事、介護などのあらゆる場面）の中で生じる、人間の自然な感情である「怒り」を理解し、「さわやか」に伝える事を学ぶことで、円滑な人間関係の構築を支援する講座を開催する。				
募集対象	長野県在住・在勤の女性				
定員人数	30名	申込人数	30名	当日参加人数	26名
申込方法	電話（37%）、FAX（16%）、窓口（37%）、メール（10%）、				
託児	6名（申込6名、欠席0名）				
回数	1回				
開催場所	原村中央公民館 講堂				
開催内容	日時	内容		講師	
	7月13日（土） 13:30～15:30	【講義・ワーク】 怒りの対処 ～イライラ生活にさようなら～		柏原 吉野さん （一社）日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー／アンガーマネジメントキッズインストラクター	
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・2時間では足りないくらい、本当によかったです。また開催してください。 ・今日の講座を聞いて、自分の足りない所 気づきがありましたので生活に生かしていきます。「～べき」をやめたら楽になりそうです。 ・子育てをしている時に今日のお話をお伺いしたかったです。 ・怒るのはしょうがないこととと思っていましたので、きけてよかったです。 ・この頃、日々怒りが多く、苦しい日もありました。自己評価が下がっている自分に気づきました。上手に伝えられる方法を考えたいと思います。 ・「直接しかりつけるのではなく、自分の気持ちを伝えてから」というのは大切だと思いました。確かに自分が冷静になれると思います。 				

女性のための大好評セミナー
“怒りの対処”
 イライラ生活にさようなら

受講料 託児 無料

子育て・仕事・介護など、あらゆる場面で「怒り」の感情が生じてくる場合があります。「怒り」は人間の自然な感情です。その感情にはちゃんと理由があり「これは」にして表現することができます。しかし、ちゃんと伝えられず人間関係を壊してしまう「怒り」もあります。セミナーでは、日常生活に生じる「怒り」の感情を説明し、「さわやかに」伝えることができます。

Point 1 怒りの原因を知り
Point 2 怒りの対処を学ぶ
Point 3 さわやかに伝える

2018年
7/13（金）
 13:30～15:30
 受付開始：13:00～

講師
柏原吉野さん
（一社）日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー

●対象：長野県在住・在勤の女性
 ●定員：30名（先着順）
 ●会場：原村中央公民館 講堂（裏面図参照）
 ●申込方法：電話、FAX、E-Mailにてお申し込みください。
 ●申込締切：7月13日（金）
 ●予約：7月13日（金）朝1時～就学前までのお子さん（先着10名）

主催 原村教育委員会
 長野県男女共同参画センター「あいとびあ」 申込は
こちら



柏原講師



会場