

イラッ！

ムカッ！

カチン！

の対処術

おこりっぽい自分を変える アンガーマネジメントって？！

自分の怒りやイライラをコントロールできずに、子どもやパートナー、同僚や部下など、大切な人の人権を傷つけていませんか？

ホントはもっと優しいはず！ もっと笑えるはず！

カンタンなワークをしながら、おだやかな自分を取り戻すためのヒントを探してみませんか？



2020.2.5(水)午後 2 時～午後 4 時

福祉総合センター 3 階 大会議室

定員 130 名

講師 福成 二三代(ふくなり ふみよ)さん

一般社団法人「日本アンガーマネジメント協会」
トレーニングプロフェッショナル。

産業カウンセラーの資格修得後、堺市内の心療
内科でカウンセリングを担当している。

★保育申込について

受付 1/6(月)～1/29(水)

対象 0 歳～就学前児童。先着 10 名。

申込 電話・FAX・E-MAIL で。

※「専門講座保育希望」、住所、
氏名、電話番号、子どもの氏
名・年齢をお伝えください。

利用料 100 円(保険料含む)を当日徴収

★手話通訳申込について

1/29(水)までに、FAX・E-MAIL で。

★文字通訳は申込不要です。

問い合わせ・保育と手話通訳の申込先

岸和田市人権・男女共同参画課

TEL 072-423-9562 FAX 072-423-0108

e-mail jinkens@city.kishiwada.osaka.jp

主催 岸和田市人権協会・岸和田市・岸和田市教育委員会