

高齢者介護とアンガーマネジメント

～イライラ・ストレスをうまくコントロールするために～

✎ アンガーマネジメントとは？

怒りは人間が抱く自然な感情です。でも、必要以上に怒りを抱かないようにコントロールし、気持ちをうまく表現できる方法を身につけられたらいいですね。それが「アンガーマネジメント」という心理トレーニングのスキルです。



「思い通りに動いてくれずイライラする」
「ついカッとなって怒ってしまう」
「怒った後に罪悪感や後悔を感じてへこんでしまう」



感情コントロールのヒントがきっとあるはずです。
ぜひこの機会に学んでみませんか？

日時：11月18日(月)14:00～15:30

場所：宇土市保健センター2階会議室

(熊本県宇土市南段原町164-3)

講師：宮本 隆文氏

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター)

参加
無料

参加希望の方は宇土市地域包括支援センターまで
ご連絡ください。

<問い合わせ・申し込み先>

宇土市地域包括支援センター TEL：24-1555

