

ストレスと上手に付き合うための、いちばん気軽なコミュニケーションの学び場

# 学VIVA

マ ナ ビ バ

## 怒りの連鎖を断ち切ろう

イラっとする！ムカつく！キレル！そんな怒りと上手に付き合う方法

アンガーマネジメントを学びませんか？



毎月第三木曜日 19:00~

十和田市民交流プラザ「トワーレ」和室

※ 事前予約にて、お子さまの見守り保育あり

参加費500円

※ 駐車場は無料になります。駐車券をご持参ください。

夜の集い場

## 夜のココロカフェ

学VIVAに併設して、傾聴サロンも開催

楽しくオシャベリしましょう

眠れない、疲れやすい、悲しい気持ちなども相談できます

話してホッとしませんか？

お問い合わせ・お申し込み NPO法人スマイルラボ

TEL・FAX 0176-23-8922 メール office@smilelab.info

YouTubeに  
スマイルラボの動画があります



スマイルラボホームページ  
<http://smilelab.info>





## 学VIVA 講師

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

柏崎隆子氏



第1回	4月20日(木)	怒りって何? 「どうしてイラつく?キレル?」
第2回	5月18日(木)	怒りのコントロール「アンガーマネジメント」
第3回	6月15日(木)	自分の怒りに気づく
第4回	7月20日(木)	他人の怒りに気づく
第5回	8月24日(木)	復習回(途中参加の方も含め復習)
第6回	9月21日(木)	怒りの日記をつける
第7回	10月19日(木)	自分の日記を振り返る(怒りの中の思い)
第8回	11月16日(木)	自分の「常識・当たり前」は他人と同じ?
第9回	12月21日(木)	自分の周りのイライラ(子供・嫁・上司・夫など)
第10回	1月18日(木)	自分のイライラの傾聴(演習)
最終回	2月15日(木)	復習(自己の振り返り)

※単発の受講もできます。何月からでも参加できます。

スマイルラボHP

