

# イライラ・怒りを笑顔に変える 感情の整え方・癒やし方

職場で

家庭で

子育てに

介護に



感情に振り回されないように自分の感情と上手に付き合う方法を学びます。仕事や介護のストレス、家族間のコミュニケーション不足、子どもへのイライラなどを解消し、笑顔で毎日を送りましょう。

アンガーマネジメントを基本に、アドラー心理学やマインドフルネスのエッセンスも取り入れて、穏やかな人間関係を築けるようになるための入門講座です。



日時: 平成29年  
**7月7日(金)** 10:00~12:00

講師: 東京大学大学院医学系研究科 健康科学・看護学専攻家族看護学分野 博士課程  
Bridge for Joy 代表

**戸部 浩美 さん**

日本アンガーマネジメント協会認定シニアファシリテーター  
ヒューマンギルド認定アドラー心理学講座講師 UCSD 認定 MBCP マインドフルネストレーナー

場所: 女性プラザ男女共同参画支援室

参加費: 無 料

茨城県内在住または在勤の方

募集: 30名(先着順)

託児 OK!



## 申込み・問い合わせ先

主催 茨城県知事公室女性青少年課  
女性プラザ男女共同参画支援室  
〒310-0011 水戸市三の丸 1-7-41  
電話: 029 (233) 3982  
FAX: 029 (233) 1330  
電話またはFAX(裏面の参加申込書にて)  
でお申し込みください。



水戸駅から日立方面に向かって徒歩約10分。

車でお越しの方は三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5-38/旧県庁舎)の駐車場をご利用下さい。無料利用券をお渡し致します。

平成 29 年度 男女共同参画チャレンジ支援セミナー（第 1 回）  
「イライラ・怒りを笑顔に変える 感情の整え方・癒やし方」参加申込書

FAX 029-233-1330 女性プラザ男女共同参画支援室 行

ふりがな			
お名前			年代 代
ご自宅住所	〒		
電話番号 <small>※日中ご連絡のとれる番号</small>			
ご職業	<input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> その他( )		
支援室までの交通手段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 電車・バス <input type="checkbox"/> その他( )		
講師 戸部 浩美さんへのご質問等がございましたらご記入下さい。			
このセミナーを何でお知りになりましたか？（該当項目にチェックを入れて下さい）			
<input type="checkbox"/> チラシ <input type="checkbox"/> 新聞・雑誌などの記事・広告 <input type="checkbox"/> 知人からの紹介 <input type="checkbox"/> その他( )			

★託児をご希望の方は希望欄に○を付け必要事項をご記入下さい。

★託児のお子様のための持ち物について

・慣れている飲み物 ・簡単なおやつ ・お気に入りのおもちゃ ・オムツ替え一式をお持ち下さい。

託児希望	
------	--

↓

お子様のお名前	よみ	性別	年 齢
			才 ヶ月
			才 ヶ月
			才 ヶ月

【お問い合わせ先】

茨城県知事公室女性青少年課 女性プラザ男女共同参画支援室 電話029-233-3982

\*ご記入いただいた個人情報は、当セミナー業務の目的以外には使用いたしません。