

# 健康づくり講演会

怒りについて、考えたことありますか？

アンガーマネジメントは、アンガー（イライラ・怒りの感情）をマネジメントする（上手に付き合う）方法であり、感情理解の一つです。

自分自身の怒りを理解してコントロールができると、人が人に当たらず前向きな気持ちになれ、周囲の人との関係に良い循環が生まれます。ムダなイライラは心身ともに不健康になります。

ぜひ、この機会に、怒りについて知り、怒りの感情と上手につきあいませんか？

**講演** 「イライラスッカリ！  
～ アンガーマネジメントで健やかな毎日を～」

**講師** ながなわ ふみこ  
長縄 史子 氏（日本アンガーマネジメント協会理事）

**日時** 11月 8日（水）午後7時～  
受付 午後6時45分～

**場所** 広尾町健康管理センター（公園通南4丁目）

イライラが止まらず  
集中できない！

必要以上に怒ってしま  
う。上手に怒れない。

イライラする、怒る  
自分に嫌気がさす…



なんでこんなに怒って  
いるんだろう…



＜参加申込み・問い合わせ＞

広尾町健康管理センター

☎2-5122

11月6日（月）までに電話で申し込みください（当日参加も可能です）

主催 広尾町・広尾町健康推進部連絡会