

2022

イライラしない 子育てのヒント

9/2(金)

怒りのコントロール

13:30 ~ 15:00

アンガーマネジメント講座

会場&オンライン講座

会場 静岡県男女共同参画センター
あざれあ2階 大会議室

講師 イムソネさん

対象 どなたでも

定員 会場 10名程度 (先着順)

オンライン 20名程度

※7月25日(月)午前10時より受付開始

子育てに活かせる
アンガーマネジメント!

忙しくてもイライラしない
方法があります。
怒りの8割は捨てられます!

講師 イムソネさん

公認心理師 (カウンセラー)

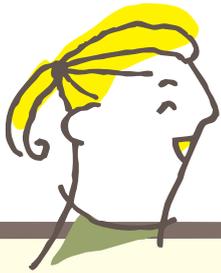
1984年生まれ 小1と年少 二児の母。

10年間学校の先生として小・中・高校生の成長を見守ってきた。責任感が強く怒りっぽい性格で上司や部下、夫とのケンカが絶えず体を壊す。このままだと健康も人間関係も失うと思いアンガーマネジメントを学ぶ。結果、離婚の危機だった夫との間に2人の子宝に恵まれ、仕事では独立起業し、イークルール株式会社を設立。

ママのための心理学講座や講演を行う。



イライラしない 子育てのヒント 怒りのコントロール



**家事・育児・仕事にと忙しい毎日！
イライラで後悔しないように
上手な付き合い方を学んでみましょう！**



参加お申し込み

①申込みフォームか、②メール でお申込みください。

申込みを受付ましたらこちらからご連絡いたします。申込み後 1 週間以上あざれあから連絡がない場合はお手数ですが再度ご連絡をください。オンラインの参加方法は、申込みいただいたメールアドレス宛に、開催前日までにメールにてご案内いたします。

※迷惑メール設定をされている方は、受信できるよう設定をお願いします。

①申込みフォーム



②メールでのお申し込みは下記の必要事項をご記入ください ※件名は「講座申し込み」としてください。

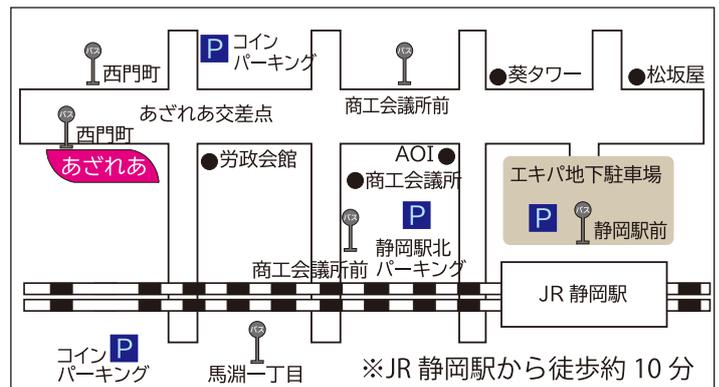
- ・氏名（ふりがな）
- ・参加方法（会場参加 または ZOOM 参加）
- ・電話番号
- ・参加動機、講師への質問、講座に期待することなど（任意）

メールでのお申し込み先 e-mail : azareajigyoun@gmail.com

お問合せ

特定非営利活動法人
静岡県男女共同参画センター交流会議
事業課

〒422-8063
静岡市駿河区馬淵 1 丁目 17-1
TEL:054-250-8147（平日 9:00 ~ 18:00）
e-mail : azareajigyoun@gmail.com



※あざれあの駐車場は御利用できません、公共交通機関が近隣のコインパーキングを御利用ください。

新型コロナウイルス感染症対策に関するご協力のお願い

- ・新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座の内容を変更する場合があります。
- ・当日の体温が 37.5 度以上の方や体調のすぐれない方、また、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合はご来場をお控えください。
- ・会場での手指の消毒などにご協力をお願いいたします。
- ・講座に参加いただく際には参加者同士のご不安解消のため必ずマスクの着用をお願いいたします。ただし、着用が難しい理由がある方はご相談ください。

※取得した個人情報は関連情報の連絡以外に使用しません。ご本人の承諾なしに第三者提供をすることはありません。