

令和 4 年度 ひとり親就業支援セミナー

参加
無料

託児
あり
要予約

県内 3 か所で開催！

出張個別相談会とあわせて受講もできます。

お子さんがいて離婚を考えている方も参加できます。

時間：10:00～12:00

「怒ってもいいんです！」 ～アンガーマネジメント～

～怒ってしまう感情を肯定し、怒りの先の行動を考えましょう～

「もう！なにやってるの！」気づいた時には、「怒り」の言葉が口からでていることはありませんか？
「怒り」の感情をもってしまった自分を「ひとり親だから」と責めたりしていませんか？

「怒り」の感情は誰にでもあり、自然に湧いてくるものです。
「怒り」の感情を持つことは決して悪いことではありません。
本講座では、「怒り」の感情やその感情の裏にあるものを理解します。

アンガーマネジメントは「怒らなくなる」を学ぶものではありません。
毎日仕事や子育てに追われている中で、自然に湧いてくる「怒り」の感情を理解し
「怒って後悔」「怒らなくて後悔」という後悔をしないためにできることを学びます。



【講師】

オレンジコミュニケーション株式会社
日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント

川口 玲子 先生



東部会場

11/3 木・祝

沼津労政会館
2 階第 3 会議室
(沼津市高島本町 1-3)

中部会場

11/20 日

県総合社会福祉会館
1 階 102 会議室
(静岡市葵区駿府町 1-70)

西部会場

12/11 日

浜松市子育て情報センター
3 階研修室 2
(浜松市中区中央 3-4-18)

定員

各 15 人程度

申し込み

電話にて（先着順）空きがあれば当日も受け付けます。

状況により、中止や変更となる場合があります。

お申し込み・お問い合わせ

静岡県・静岡市・浜松市委託事業

ひとり親サポートセンター

TEL 054(254)1191

受付時間 平日 9:00～17:00

URL <http://www.shizuboshi.jp>



個別相談会の情報も
あります↓

