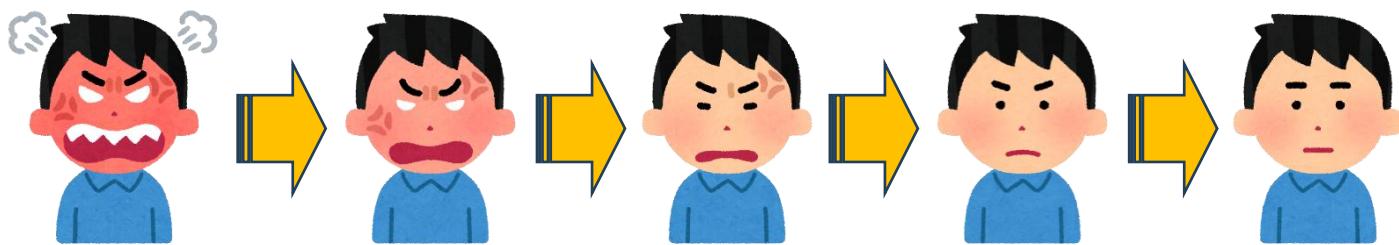


# アンガーマネジメント講座

～ □怒り□の正体は、自分の“べき”～



家族との会話、職場でのやりとり、ご近所づきあい、怒りに任せて言いすぎて後悔したり、はたまた逆に我慢しすぎてモヤモヤが残ったり…。

この講座では、「アンガーマネジメント（怒りのメカニズムを知り、その上手な付き合い方）」を学びます。怒りの背景にある自分の考え方や価値観を見直してみませんか。相手との関係をぐっと良くするヒントになるかもしれません。ご家庭でも、地域でも、心地よいコミュニケーションのきっかけに——ぜひご参加ください。

**申込み・問合せ 八幡公民館 電話 082-928-0207**

日時：令和8年**1月31日**（土）13時～15時半（講義）+質疑応答  
（令和8年1月4日（日）から受付開始 八幡公民館まで）

場所：八幡公民館（佐伯区八幡三丁目23番22号）

対象：小中学生の保護者ほか、興味のある方はどなたでも

定員：40人（要申込み、申込み順）

講師：棚多里美さん

キャリアフォーカス

アンガーマネジメントコンサルタント

<講師プロフィール>



最近イラッ、ムカッとしたとは  
どのようなことでしたか？  
ご参加の方は匿名の回答です  
ので事前アンケートにご協力ください。



広島県呉市に生まれ育ち、広島県職員として、児童相談所、女性労働者対策、子育て支援、地域ケア部長、全国初の働く女性・子育て支援部長を経て、(公財)広島県男女共同参画財団常務理事の後、キャリアフォーカスとして起業。研修講師をメインに女性活躍コンサル、キャリアコンサルなど年間130件を行い、受講者数は、延べ2万7千人以上にのぼる。