

# イライラと上手に付き合おう!

教育講演会  
with  
1000か所ミニ集会

子育て・家庭・仕事のことで、いつもイライラすることが多い  
対処法があれば知りたい方「アンガーマネジメント」の入門的なテクニックが学べます

《アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングです》

「喜怒哀楽」という言葉が昔からあるように、怒りという感情は人間に生まれ持って備わっている感情です。怒りがない人はいないし、怒りをなくすことはできません。それなら、怒りと上手に付き合っていくませんか？

10月29日 ①

13時30～15時30分  
法典公民館2階講堂

(13時開場 / 13時30分開演)

定員80名 (先着順・事前予約制)

※10月10日(火)締め切り

## 申し込み方法

以下①または②のいずれかの方法でお申込みください

①ホームページから (右QRコードから読み取ることができます。)



②メールにて申し込み

※メールでお申込みの方は学校名と参加される方のお名前を記載してください。

※定員になり次第、メール送信は出来なくなります。

2023@seimonkyo.com

- ・ご来場の際は筆記用具を持参してください。
- ・お車でお越しの方は、法典公民館近くの「法典グランド」へ駐車してください。



## 講師

一般社団法人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

たかのまこ  
高野 真子氏

- 生まれも育ちも千葉県船橋市
- 東京女子大学卒業船橋の中小企業を中心に、良好な人間関係の職場をつくることで、社員のモチベーションアップと人材定着を実現する専門家
- 社員が辞める理由でつねに上位になる「人間関係」にフォーカスし、アンガーマネジメントのメソッドを取り入れながら、会社のルールである就業規則や各規程等の作成・見直し、制度運用まで伴走
- 自身がメンタル疾患になったことから会社の人事労務に興味を持ち、社労士をめざす。育児・家事・仕事のスキマ時間を使って独学で試験に挑戦し続け、通算6度目でようやく合格。
- 100件以上受けてきた労働相談から見える働く人のホンネと社長の想いをベースに作成する就業規則等や、「聞く」人事労務の相談・助言・コンサルティングは好評。
- 「給与を上げるよりも職場の人間関係を良好にする方が人材定着には近道。そんな船橋の会社様を増やし、「ハラスメント・ゼロ」の社会を実現したい」と、日々奔走中

主催 / 法典地区自治会連合会 青少年委員会 協賛 / 法典地区社会福祉協議会