



第六十四回こんぼ亭 こんぼ亭 市来真彦



山形県立保健医療大学看護学科教授
安保寛明 先生

自分に合った
怒りアンガーマネジメントの
方法を探そう

2020 **2/22** 土 12:30開場 13:00~15:30
30分程度延長する場合あり

事前申込み 当日参加 事前申込締切日
賛助会員 2000円 賛助会員、一般ともに 2月14日(金)
一般 3000円 3500円 定員に達した段階で
受付を締め切ります。



スマホでQRコードを読み取ると、「こころの元気+」に安保先生がご執筆された「イライラや爆発とのつきあひ方」のPDFをお読みいただくことができます。



その怒り、本当に必要ですか？

多くの怒りは必要なくなる

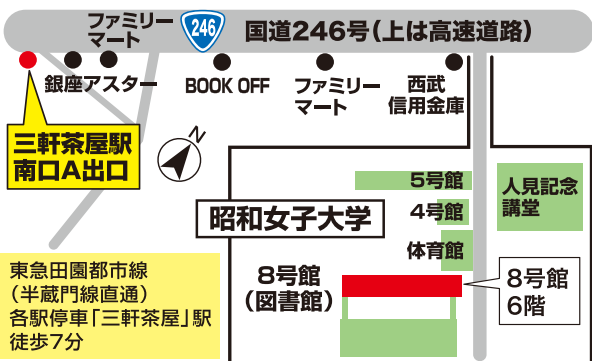
怒りの多くは、たいてい本人が「怒るしかない」と思っています。ところが、考え方や行動の工夫を見つければ、多くの怒りは必要なくなっていくきます。実は「…しかない」と感じる怒りが心の面でのパンチです。そもそも感情ってなんだだろう、なんで自分は(あの人は)怒っているんだろうと気づいていくことで、ものを見方や感じ方を増やしていくことができます。

怒りグセを変えるには、他者性が必要

自分の感情はたいてい自分しか気づけません。そこで、誰かと一緒に考えたり感じたりすると、自分の感性や感情がくっきりと見えてきます。自分の感性を尊重しながら多様な感情に気づいていくことで、自分や他人の感情に振り回されにくくなります。

こんぼ亭では、自分に合ったアンガーマネジメントの方法の探し方についてお話いたします。

会場 昭和女子大学 8号館6階コスモスホール 東京都世田谷区太子堂1-7-57



お申し込み方法

- 参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込み下さい。口座番号 00280-4-116662 加入者名 こんぼ亭
- お名前・御住所・電話番号・イベント名を、ハガキ、電話、ファックス、メール (comhbotei@gmail.com) などでご連絡下さい。
- ネット申込みもできます(コンビニクレジットカードでのお支払い) <https://comhbotei64.peatix.com> お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。

お問い合わせ **047-320-3870**
272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ

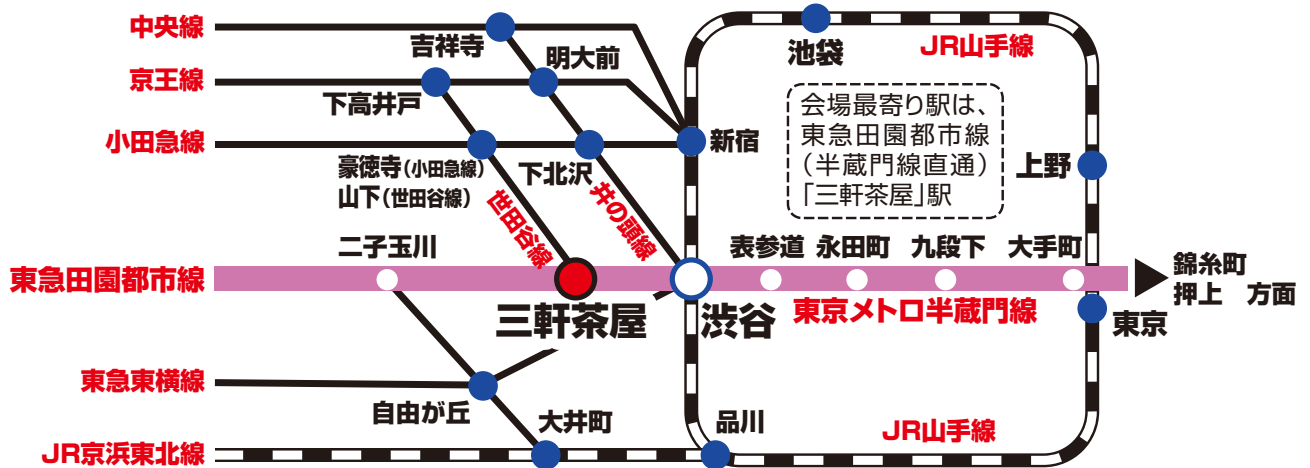


FAX 047-320-3871

〒272-0031

千葉県市川市平田 3-5-1-2 F コンボ

会場までの交通機関ご案内



こんぼ亭 参加申込み票

定員に達した段階で受付
が締めきりになります。



開催日
2020年
2月22日(土)

事前申込締切日
2020年
2月14日(金)

自分に合ったアンダーコントロールの
方法を探そう

お名前	ふりがな		
ご所属			
賛助会員番号 (コンボ賛助会員の方)	「こころの元気+」送付の封筒の宛名に記載されているID番号(わからない場合は書かなくても結構です)		
連絡先区分	自宅	勤務先	その他()
ご住所	〒	都・道 府・県	
電話番号		ファックス番号	
領収証 必要 <input type="checkbox"/>	領収書の宛名 (必要な方のみ)	●領収書をご希望いただいた方には、当日会場でお渡しいたします。	
E-mail :	<input type="checkbox"/> コンボお知らせメール便に <input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない		

無料

イベントやTV番組などの情報をお届けする「コンボお知らせメール便」にぜひ登録ください!
お知らせメール便は、パソコンか携帯電話にEメールで送るメールマガジンです。

お申し込み方法

- はじめに、参加費を郵便局の青い払込取扱票(振り込み用紙)でお振り込みください。
口座記号・口座番号…00280-4-116662 加入者名…こんぼ亭 通信欄…「○月○日のこんぼ亭参加希望」
 - 次に、お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの題名(○月○日のこんぼ亭)を、ハガキ、電話、ファックス、メール (comhbotei@gmail.com) のいずれかでご連絡ください。
 - ①と②が確認できましたら、参加券(ハガキ)をお送りしますので、当日ご持参ください。お振り込み後に参加費は返金ができませんので、ご注意ください。お一人様1枚でお申し込み下さい。(複数人数の場合は、人数分コピーをお願いします)
- インターネット申込みもできます(コンビニクレジットカードでのお支払い)。下記 URL からお申し込み下さい。
<https://comhbotei64.peatix.com> 入金が確認されましたら、参加券(ハガキ)をお送りします。