アンガーマネジメントは「怒りの感情と向き合う心理トレーニング」です。怒りの仕組みを正しく理解して、上手に表現することが大切です。アンガーマネジメントは怒らなくなることが目的ではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくなることを目指します。テレビ、雑誌、新聞などで話題になっているアンガーマネジメントの基本的なテクニックを一緒に学んでみませんか！

「イライラした時の処方箋」

～今日から実践アンガーマネジメント～

【講師】山元　英之氏

＜プロフィール＞

宮崎県都城市在住。精神科病院に25年間勤務し主に依存症看護に携わってきた。その間、精神科認定看護師資格を取得し、依存症関連の学会などで座長やコメンテーターを務め、地域で講演活動や医療専門学校で精神科領域の非常勤講師も行ってきた。精神科看護を通して、感情コントロールの難しさや対人関係スキルの重要性を実感し、アンガーマネジメントやアサーティブコミュニケーションなどに取り組んできた。病院勤務退職後は、地域で精神科看護を実践しながら、アンガーマネジメントなどの普及活動を行っている。また、小学2年で野球を始め高校まで続けて、現在は少年野球の指導者として小学生と野球を楽しんでいる。

＜山元さんからのメッセージ＞

こころ元気に笑顔まんてん！こころに元気がないと笑顔になれません。笑顔でいるとこころも元気になります。日々の生活でのイライラや怒りは、こころへも影響します。私はアンガーマネジメントに出会い、トレーニングを重ねていくことで、「こころ」「気持ち」に余裕ができ、より良い時間を過ごせるようになりました。”怒り”を正しく理解して、一緒にアンガーマネジメントを実践していきませんか。

◎日時：5月２６日（日）10時～12時

◎場所：祝吉地区公民館　多目的室

（都城市郡元1丁目1番地4）

◎定員：100名

◎参加費：無料

◎申込・問い合わせ先（外山）

０９０－６２９７－５７１２

daichi-kentarou@btvm.ne.jp

主催:子どもと家族･関係者の集まり

ポン太クラブ

http://ponta-miyazaki.sakura.ne.jp/