



# 働く人の “アンガーマネジメント”

～イライラに振り回されない快適な毎日のために～

「ついイライラしてしまう」「些細なことでカッとなる」  
職場や日々の生活の中でこんな思いに疲れていませんか？

「怒り」に振り回されるのではなく  
自らの感情をコントロールするのが、アンガーマネジメントです。

自分の怒りやイライラの原因を知って、それにどう対応していくのか。

アンガーマネジメントを学んで、さまざまなテクニックの中から  
自分に合ったものを探してみましょう。

参加  
無料

定員  
20人

とき

令和2年 9月5日(土) 午前10時～11時30分

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・2研修室

講師

いのうえ やすよ  
井上泰世さん ((一社) 日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントコンサルタント)

神戸大学経営学部卒業。サントリーにて勤務後、2003年コーチとして独立。2012年アンガーマネジメントの普及活動を開始。2016年株式会社ナースハート設立。

現在は、主に研修や講演会の講師として幅広く活動するほか、個人を対象としたパーソナル・コーチング、カウンセリングも行っている。医療関係者を対象とした研修にも力を入れており、専門サイト『ナースハート』を主宰。コーチング、カウンセリング、アサーティブネスをはじめとする各種コミュニケーション・スキルについてのトレーニングを数多く積み重ね、企業、大学などでも研修を多数出講。近年はアンガーマネジメントをテーマとした研修の依頼が急増中。

## 令和2年度 ころとからだ講座

### 「働く人の “アンガーマネジメント”」～イライラに振り回されない快適な毎日のために～

●日 時：令和2年9月5日(土) 午前10時～11時30分

●会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコララム

第1・2研修室

●対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20人

●参加費：無料

●一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人、ひとり200円  
(申込先着順・8月29日(土)までに要予約)  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用できない場合があります。

●申込方法：

電話またはイコララムの窓口(申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分)またはメール、FAX、ハガキ、イコララムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・メールアドレス・FAX番号・年代・参加動機・保育の有無(保育希望の子どもの氏名・生年月日)をご記入の上、下記までお申込みください。

●申込締切：令和2年8月29日(土) 必着

※申込多数の場合は抽選

#### ★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコララム

Tel 072-960-9201

Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL <http://www.ikoramu.com>

休館日：月曜日(祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館)  
及び年末年始(12月29日から1月3日)



(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟6F)



持続可能な開発目標(SDGs)は、2015年の国連サミットで採択された17の国際社会共通目標(2030年まで)です。目標5は「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを図る」です。

#### FAX申込フォーム

#### 東大阪市立男女共同参画センター・イコララム 宛

ふりがな			職業	
氏名			年代	歳代
住所				
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	FAX	(勤務先・自宅)	
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)			
参加動機				
一時保育希望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	お子様の生年月日	年 月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

**FAX 072-960-9207**