

社会人の学び講座

今日から始めよう！ アンガーマネジメント

～“怒り”の扱い方について～

参加費：1,500円
(税込)

※当日現金でお支払いください

2026年 **12月2日(水)**
18:00～20:00

生活スタイルや価値観が多様化し、イライラや怒りを感じる人が増えています。一方で今は、自分の感情を他者に表さない「感情ミュート社会」とも言われます。家庭や職場、地域で良好な人間関係を築くためには「適切な感情表現」が必要です。アンガーマネジメントは「怒りで後悔しない」ための心理トレーニングです。この講座で紹介する怒りの正体やコントロール方法が、より良い生活のヒントになれば幸いです。



講師
アンガーマネジメントコンサルタント®
梶田 多恵子 さん

会場 ゆいぽーと5階研修室 (広島市中区大手町5丁目6-9)
対象 社会人・どなたでも
定員 20人 (先着、要申込)
託児 予約制、先着3人まで
(参加費と別途1人につき300円。11/25までに要申込)

※ 詳しくは裏面をご覧ください。



お申込みは
こちら⇒



主催

広島市男女共同参画推進センター

ゆいぽーと

お問合せ

TEL：082-248-3320

講師紹介

梶田 多恵子（かじた・たえこ）さん

高校卒業後、派遣・パートを経て、家族の闘病をきっかけに介護職員へ転身。仕事や介護の現場で心理学の重要性を感じ、41歳で武蔵野大学(通信)に入学、人間関係学部人間関係学科心理学専攻を卒業。現在は介護福祉士として現場で働きながら、自身の経験を活かし「アンガーマネジメント」の講演・研修講師として企業などの研修を手掛ける。TV・新聞・雑誌などメディア出演・取材も。介護福祉士、認定心理士、産業カウンセラー。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定資格：

アンガーマネジメントチーフファシリテーター®

アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー®

アンガーマネジメントコンサルタント®

アンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナー®

アンガーマネジメントトレーナー®

アンガーマネジメント叱り方トレーナー®

アンガーマネジメントアドバイザー®

アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー®

申込方法

次のURL または二次元コードからお申し込みください。

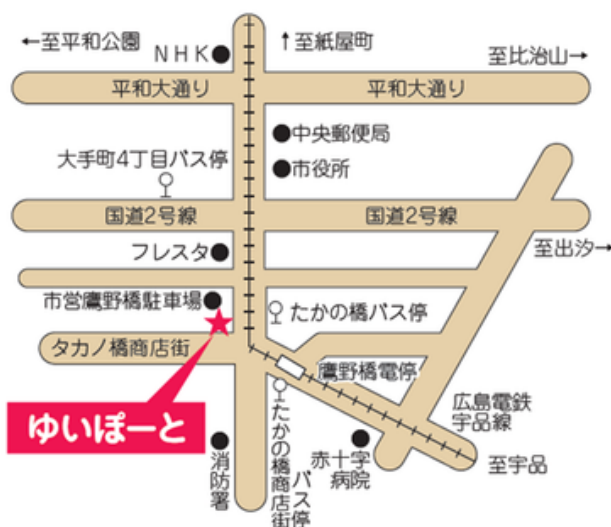


<https://forms.gle/8ZemRniFXqUULUYK8>

電話、ファックス、メール、来館等でも承ります。
下記①～⑦をお知らせください。

- ①名前(ふりがな)、②電話番号/FAX番号、③メールアドレス、④ご年代、
⑤「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことがありましたか(はい/いいえ)、⑥参加目的、⑦「託児希望の方」※6か月～未就学児・先着3人、11/25までに要予約。お子さんのお名前(ふりがな)・年齢(12/2時点)・性別

・いただいた個人情報はゆいぽーとの事業以外には使用しません。



●路面電車 ※時刻表をご確認ください

- ①広島駅～広島港 ①循環線
③西広島～広電本社前 ※日中のみ運行
※日中運行なし
⑦横川駅～広島港 「鷹野橋」下車

●広電バス

- ③広島駅～観音方面
⑥牛田方面～江波方面
「大手町4丁目」下車

●広島バス

- ②1-1 広島駅～広島港
「たかの橋」下車
②1-2 広島駅～グランドプリンスホテル広島
「たかの橋商店街」下車

駐車場はありません。市営鷹野橋駐車場(有料)などをご利用ください。
駐輪場(無料)は、市営鷹野橋駐車場の隣にあります。

広島市男女共同参画推進センター（ゆいぽーと）

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号【TEL】082-248-3320【FAX】082-248-4476

【E-Mail】info-y@yui-port.city.hiroshima.jp【URL】<https://www.yui-port.city.hiroshima.jp/>

【開館時間】9:00～21:00【休館日】月曜日、祝日法に規定された休日（日曜日を除き、当該休日が月曜日のときは、その直後の休日でない日）、8月6日、年末年始（12月29日～1月3日）

お申込み
お問合せ

