

平成29年度 こころの健康講座

私のイライラと 賢く付きあう

～アンガーマネジメントことはじめ～

講師

医療法人上島医院
デイ・ナイトケアセンター施設長 川端 大輔 氏



「わけもわからずイライラして人に当たってしまう」「言わなくていい一言を言ってしまう」「自分で分かっているのに、怒ると理不尽にキレてしまう」みなさんはこのような経験はないでしょうか。

このような「怒り」へ対処する方法の1つとして、「アンガーマネジメント」があります。アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれたアンガー（怒り）をマネジメント（上手に付きあう）するための手法・技法です。近年TVや雑誌等で注目され、ビジネスパーソン、医師、弁護士、さらには福祉、医療など様々な分野の人達が実践し始めています。

今年度のこころの健康講座では、アンガーマネジメントをテーマとし、日常生活の中で「怒り」への対処を学び、イライラと賢く付きあうコツについて一緒に考えていきたいと思えます。

平成30年 **3月9日** **金** 14:00～16:00 (開場:13:30)

キャンパスプラザ京都 4階 第2講義室 京都市下京区西洞院通塩小路下る東塩小路町939

申込み

直接会場へお越しください(先着順,申込不要)。

※一般来館者用の駐車場はありませんので,電車・バスをご利用ください。

定員 **280名**
(参加無料)

問合せ

京都市こころの健康増進センター

☎ 075-314-0355



京都市
CITY OF KYOTO

◆ 講師プロフィール

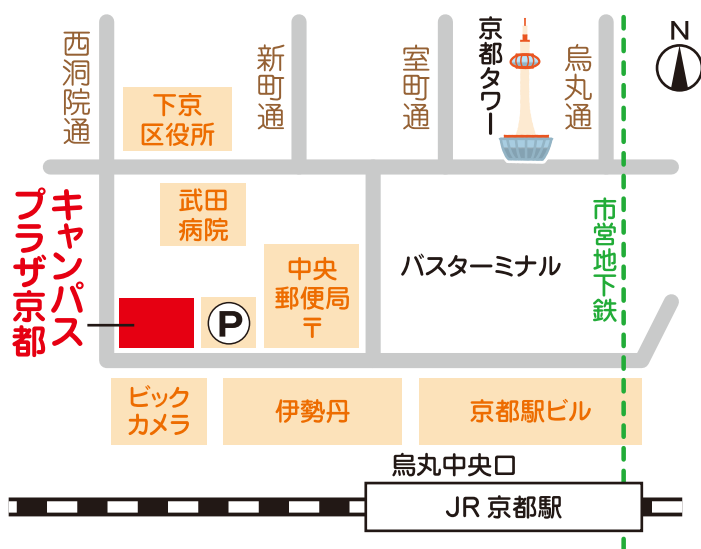


かわ ばた だい すけ
川端 大輔 氏

平成18年 医療法人上島医院 入社
平成20年 精神保健福祉士 取得
平成25年 当院デイ・ナイトケアセンター施設長 就任
平成28年 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ファシリテーター 取得

日々、上島医院デイ・ナイトケアセンター施設長として、精神障害によって、この先生きる事、明日の事のみならず1時間後の事すらも考えられず悩んでしまう、そんな自分にイライラするという方々の相談を聞いて支援している。また、障害福祉業界の支援職へのアンガーマネジメントの必要性を感じ、アンガーマネジメントファシリテーターとして普及啓発にも取り組んでいる。

◆ 会場MAP



キャンパスプラザ京都

京都市営地下鉄烏丸線、近鉄京都線、
JR各線「京都駅」下車。徒歩5分。

※会場へは京都市営地下鉄、市バス等の
公共交通機関のご利用をお願いします。

われらは京都市ゲートキーパーズ!! 大切な人の命を守る! それがゲートキーパー

Facebook
はじめました
<https://www.facebook.com/kokorohothot>

内容

- 精神保健福祉に関する講演や研修のお知らせ
- 相談会や相談電話等の案内
- 京都で見つけた **ホット**とするもの など。

皆さんの投稿をお待ちしています!

*ゲートキーパーって?!

京都市 ゲートキーパーズ 検索



この印刷物が
不要になれば
「鑑がみ」として
古紙回収等へ!



京都市印刷物 第294961号

平成30年1月発行

発行元:京都市こころの健康増進センター相談援助課