第25回　なら交流＆学習会

「産業カウンセラーのためのアンガーマネジメント研修」

～感情を理解し、自分らしく活かすために～

アンガーマネジメントの学びは、自己の感情を整え、冷静かつ建設的に対応する力を養うことにつながります。怒りは職場トラブルやストレスの主要因の一つであり、相談者に「怒りを適切に扱うスキル」を伝え、メンタル不調の予防や改善に役立ちます。今回は特定社労士として活躍の岩崎講師の研修を通じ、自分らしい活かし方を学びたいものです。一般の方の参加も歓迎。　なお参加会員には３研修ポイント付与。

講話とワーク　　いわさきひさえ **岩崎寿英　講師**

「産業カウンセラーのためのアンガーマネジメント研修」

～感情を理解し、自分らしく活かすために～

アンガーマネジメントとは、怒りの感情を抑え込むのではなく、理解し適切に扱うための心理的スキルです。
怒りに振り回されずにコントロールできるようになると、余計なストレスを減らし、心身の健康維持にもつながります。
産業カウンセラーとして、自分自身の感情を整えることはもちろん、相談者が抱える怒りに寄り添い支援するための重要な視点にもなります。より自分らしく、主体的な人生を歩む力を高めるために、参考にしていただければ幸いです。

＜講師プロフィール＞

アンガーマネジメントコンサルタント、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、
大阪府社会保険労務士会大阪中央支部長、日本産業カウンセラー協会関西支部監事

☆**「感想・意見交換＆交流」**（グループミーティング）　　参加者全員

【日　時】　令和７年１２月７日（日）　１３時３０分～１６時３０分
【場　所】　生駒芸術会館美楽来（奈良県生駒市西松ヶ丘 2-20：近鉄生駒駅から北西へ徒歩８分：地図参照）
【参加費】　1,000 円（当日支払い）　【定　員】４０名（定員を超えた場合には、お知らせします。）
（注）体調不良の方は参加をご遠慮下さい。マスク着用は各自のご判断でお願いします。
【申込み】「なら交流＆学習会運営委員会」宛メール narakouryu1904@gmail.com にて
次の事項を明記の上申し込み下さい。　【申し込み締め切り】１２月３日（火）
①お名前　②会員番号　③住所(府県・市・町名のみ)　④メールアドレス
＊一般参加の方は②会員番号欄に、紹介者名や本学習会を知ったツール等を記入願います。
なおご連絡いただいた個人情報は、本会運営の目的以外には使用いたしません。