

倉吉記者クラブ加盟社 御中

|      |              |
|------|--------------|
|      | 琴浦町          |
| 担当課  | 企画政策課        |
| 担当者  | 辻中           |
| 連絡先  | 0858-52-1708 |
| 令和2年 | 9月14日(月)     |

## 「このご時世！イライラ・怒りの対処術」

### アンガーマネジメントで幸せ生活

#### ●琴浦町男女共同参画フォーラム

**主 催** 琴浦町男女共同参画推進会議  
**日 時** 令和2年9月19日(土) 13時30分～15時30分  
**場 所** 琴浦町生涯学習センター まなびタウンとうはく  
4階 多目的ホール (琴浦町徳万 266-5)

#### 事業紹介 内 容

琴浦町男女共同参画推進会議は、「男女共同参画」を身近に感じていただき理解を深める活動をしています。今年度は、下記内容で講演会を行います。

**講 演** 「このご時世！イライラ・怒りの対処術」  
アンガーマネジメントで幸せ生活  
**講 師** 稲田 尚久 様

#### 日 程

13:00～13:30 開場・受付  
13:30～13:40 開会行事(あいさつ:会長、町長、教育長)  
13:40～15:20 講演  
15:20～15:25 質疑応答  
15:25～15:30 閉会(よりん彩事業紹介・閉会あいさつ)

**主 催** 琴浦町男女共同参画推進会議  
**後 援** 琴浦町・琴浦町教育委員会  
**問 合 せ** 琴浦町男女共同参画推進会議  
(電話企画政策課内 0858-52-1708 ファクシミリ 0858-49-0000)

女性も

男性も

令和 2 年度 琴浦町男女共同参画フォーラム  
鳥取県 よりん彩活動支援事業補助金 公開講座

## このご時世！イライラ・怒りの対処術 アンガーマネジメントで幸せ生活

ステイホーム「あんなに怒るんじゃないかった」「やっぱり怒っておけばよかった」など、怒りで後悔したことはありませんか？子育て、孫育て、家庭、仕事・・・、様々な場面で怒りの感情は生まれます。怒ることは悪いことではありません。しかし、怒りの扱いを誤れば、他人や自分を傷つけて後悔してしまいます。『怒りで後悔せず上手に付き合うコツ』や『怒りが起きる意外な原因』などをわかりやすく、参加者同士のおしゃべりも入れながら楽しく学んでいただけます。



いなだ なおひさ  
講師 稲田 尚久 さん

### ～プロフィール～

1970年岡山県真庭市生まれ。名古屋芸術大学絵画科洋画専攻卒業、中学校教諭として24年間勤務。

現在、アンガーマネジメント、叱り方、伝え方、聴き方を中心に、子育て、教育、コミュニケーション、メンタルヘルス、ハラスメントといった分野の講演や研修を行っている。また、産業カウンセラーとして、官公庁や企業、個人へのカウンセリングも行っている。

※アンガーマネジメントとは怒りをコントロールするための心理トレーニングのこと

日時：9月19日（土）13：30～15：30（受付13：00～）

場所：琴浦町まなびタウンとうはく 4F 多目的ホール

琴浦町徳万 266-5（電話 0858-52-1111）

○託児行います。対象：満1歳～未就学児。

主催：琴浦町男女共同参画推進会議 後援：琴浦町・琴浦町教育委員会

問合せ：琴浦町男女共同参画推進会議

（電話 琴浦町企画政策課内 0858-52-1708 ファクシミリ 0858-49-0000）

参加無料

260席/先着120人

※当日はマスクの着用をお願いします。

※コロナ禍に因っては中止となる場合があります