

平成 28 年度 講座実施報告書

講座の名称	怒りのコントロール ～イライラ生活にさようなら～				
講座の目的	子育て、仕事、介護など、あらゆる場所でイライラして感情を出してしまう。怒りの感情を理解し気持ちに余裕が持てることで関係性をスムーズにする講座を開催する。				
募集対象	長野県在住・在勤・在学の方				
定員人数	30名	申込人数	30名	当日参加人数	29名
申込方法	電話（ 〇% ）、FAX（ 〇% ）、メール（ 〇% ）、その他（ 〇% ）				
託児	7名（申込9名、欠席2名）				
回数	1回				
開催場所	伊那市役所多目的ホール				
開催内容	日時	内容		講師	
	1月14日 (土) 13:30～15:30	【講義・ワーク】 怒りのコントロール～イライラ生活にさようなら～		柏原 吉野さん 社団法人日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー	
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・グループワークで話したり、聞いてもらうことでなぜ怒ってしまうのかわかり、認識することができました。こんなに怒らなくてもいいんじゃないかと思えました。 ・思ったことを「ことば」にする大事なことだと思いました。とても勉強になりました。 ・自分を客観的に見つめるいい機会になれました。自分を大切にすることが怒りの解消に繋がるような気がしました。 ・ワークショップ形式があり、緊張もありましたが自己紹介を「自己開示」自分を知るチャンスとして、とらえていこうと思いました。 ・自分を見つめることが大切と知りました。 ・大変内容のある、勉強になる講座でした。時間が短く残念です。ぜひまた継続して頂けたら嬉しいです。 				



チラシ



柏原講師



会場