

平成 29 年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	怒りの対処 ～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ことが多い。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・在勤の子育て中の女性				
定員人数	30名	申込人数	46名	当日参加人数	41名
申込方法	電話（78%）、メール（22%）、その他（0%）				
託児	27名（申込26名、欠席1名）				
回数	1回				
開催場所	上田市民プラザゆう				
開催内容	日時	内容		講師	
	7月14日 (金) 13:30～ 15:30	【講義・ワーク】 怒りの対処～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"> ・怒りの中身を知る事ができてよかったです。 ・自分のイライラ（怒り）は「人間関係を壊す怒り」になっていたのが気付いてよかったです。 ・子育て中に以前よりも「怒り」の時間が多くなってしまっていましたので、大変興味深く参加できました。すぐに実践できそうな内容でしたので今日からがんばってみます。 ・毎日子育てをしている中で「怒っている」自分が嫌だなど思うことが多々ありますが、今日のセミナーで振り返り、客観的に考えることができて良かったです。 ・実践もあり、具体的に怒りのコントロールをする方法が大変参考になりました。 ・自分が「子どもの家族のキャリアモデルになる」というのを意識していきたいです。 				



チラシ



柏原講師



会場