

令和4年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	怒りの対処～怒りの感情と上手につきあう～ <須坂市共催講座>				
講座の目的	家庭や職場など、生活のあらゆる場面の中で生じる、人間の自然な感情である「怒り」を理解し、「さわやか」に伝える事を学ぶことで、円滑な人間関係の構築を支援する講座を開催する。				
募集対象	長野県在住・在勤・在学で興味のある方				
定員人数	30名	申込人数	40名	当日参加人数	29名
申込方法	ながの電子申請サービス、電話				
託児	1名（申込1名、欠席0名）				
回数	1回				
開催場所	須坂市旧上高井郡役所 2階 多目的ホールI				
日時	10月26日（水）13:30～15:30				
講師	安納 吉野さん（産業カウンセラー 女性問題カウンセラー）				
開催内容	【講義・ワーク】 怒りの対処～怒りの感情と上手につきあう～				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・わかりやすい説明で良かった。「Iメッセージ」の重要性と活動の重要性が理解できた。 ・自分の気持ちをコントロールする事がうまくできない時のことの解決になりました。 ・怒りにもメリットがあること。自分のことを知ることで相手の気持ちを理解できること。人との信頼関係の築き方など大変参考になりました。 ・怒りの分析を考えることができ新鮮でした。これからの生活に感情を考えていきたいと思います。 ・事例を交えてのお話でとてもわかりやすく胸に落ちる内容でした。 ・アサーションについて繰り返し学習することが必要と思いました。 ・ワーク式でとてもわかりやすかったです。日常に生かしたいです。本日はありがとうございました。 				



安納講師



会場全体



ワークの様子