

オンライン開催

## アンガーマネジメント講座



怒り・イライラとの  
上手なつきあい方

基礎編



令和3年  
6月2日(水)  
13:30~15:30

コムズ相談室に寄せられる相談の中で、「家庭内での悩み」は多くを占めています。家庭内の悩みの解決には、家庭内のコミュニケーションが不可欠であり、「アンガーマネジメント」が有効とされています。アンガーマネジメント＝“怒り・イライラとの上手なつきあい方”の基本を学び、関係性をより良いものにしていきましょう。

## 《会場》オンライン (Zoom 使用)

- ・インターネットがつながる PC、タブレット、スマートフォンで、カメラが使える環境をご用意ください。  
(カメラ ON でのご参加となります)
- ・端末やネット環境等は、ご自身でのご準備となります。
- ・Wi-Fi 環境での参加をお勧めします。

《定員》30名

《対象》関心のある方

《申込締め切り》5月23日(日)

毎年人気の講座のため、**抽選**を行います。  
コムズ主催のアンガーマネジメント講座を初めて受講する方を優先とさせていただきます。ご了承ください。  
申込締め切り後、抽選結果と、受講者には受講方法をメールにてご連絡いたします。



講師

石井 真奈 さん

(一社)日本アンガーマネジメント協会  
認定 アンガーマネジメントトレー  
ニングプロフェッショナル®

参加無料

お申し込み方法は裏面へ ⇒

※ 新型コロナウイルス感染症の状況により、日程・開催方法を変更して行う場合があります。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## お申し込み方法

来館、電話、はがき、FAX、Eメールで  
下記を記入しお申込みください。

- ① 講座名 「アンガーマネジメント講座」
- ② お名前
- ③ 郵便番号・ご住所
- ④ 電話番号
- ⑤ Eメールアドレス (必須)
- ⑥ コムズ主催のアンガーマネジメント講座  
参加回数



### <お申し込み・お問い合わせ先>

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20

松山市男女共同参画推進センター コムズ事業係

TEL 089-943-5777 FAX 089-943-0460

E-mail event@coms.or.jp

※休館日 月曜日 (祝日の場合はその翌日)



Eメール受付



コムズHP

FAX 送信票 FAX=089-943-0460	
講座名	アンガーマネジメント講座
(ふりがな)	
お名前	
ご住所	〒
電話番号	
Eメール (必須)	
コムズ主催のアンガーマネジメント講座 参加回数	初めて ・ 2回目 ・ それ以上

\*お寄せいただいた個人情報は、(公財)松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理します。  
個人情報を第三者に提供することはありません。