



## 5) 認知行動療法から学ぶ「やさしいアンガーマネジメント」

### 講座内容

人間がもつ大切な感情の一つ「怒り」。しかし、「怒り」を我慢しすぎて爆発したり、八つ当たりによる後悔など、いつになっても扱いにくい感情です。認知行動療法から「怒り」を知り、自分にも相手にも、やさしい「怒り」とのつき合い方を一緒に学びましょう！

\* 本講座は「治療」ではありません。治療中の方は主治医にご相談の上、お申し込みください。

### 講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
山下 雅子 NPO ふくおか子どもの こころサポート研究所	10月26日～11月30日 毎週火曜日 14:00-15:00	一般 20名	一般 5,000円 (全5回分)	9月30日(木) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

### 必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

### 講座形式

オンライン形式 (Zoom) ※参加方法については「受講にあたってのご案内」をご確認ください。

### コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	10月22日(金)から	オリエンテーション (動画配信)	社会連携課
1	10月26日(火)	「怒り」を知ろう	NPO ふくおか子どものこころ サポート研究所  山下 雅子
2	11月2日(火)	「怒り」を引き起こす考え方のクセに気づこう	
3	11月9日(火)	「怒り」と上手につき合う考え方を身につけよう	
4	11月16日(火)	後悔しないための「怒り」の伝え方をマスターしよう	
5	11月30日(火)	今日から私は「怒り」トレーナー！	

※本講座は抽選対象講座となります。