

## 共に学ぼう講座 第2回

一緒に  
学びませんか？

# 「アンガーマネジメント講座」

～全ての人間関係に役立つ！～

## 「怒りの仕組みとコントロール法」



誰しもが1度は、「言い過ぎてしまった」「感情的になってしまった」と後悔した経験があるのではないのでしょうか。

脳の構造やイライラが起こるメカニズムを知ることや、科学的根拠に基づいた、職場・私生活・子育てなど全ての人との関係性で活用できる人との関わり方「共感するコーチング」の解説により、苛立ち、怒りといった感情と上手に付き合う方法を学びませんか？

◆日時 **令和8年7月4日(土)**

午前10時～正午まで (受付は午前9時40分から)

◆場所 **すみだ共生社会推進センター ホール**

◆対象 **どなたでも 30名**(事前申込みによる先着順)※区内在住・在勤・在学者優先

◆講師 **大羽 瑠美子**氏 (一社)コーチングバリュー協会 専任コーチ

◆一時保育 満1歳以上の未就学児、申込順、定員制 (受講の際に一時保育を希望する方は、6月19日(金)までに裏面から、または電話で、すみだ共生社会推進センター03-5608-1771へ

ご家族での参加をお待ちしております!

◇お申込み方法は裏面をご確認ください◇

# 申込み

令和 8 年 6 月 1 日(月)午前9時から開始

いずれかの方法でお申し込みください

保育をご希望の方は 6 月 19 日(金)までにお申し込みをお願いします。

<p>電話</p> 	<p>03-5608-1771</p>	<p>受付時間 月～土曜日：午前9時から午後8時まで 日曜日・祝日：午前9時から午後4時まで</p>
<p>オンライン申請 (申込み専用サイト)</p>	<p>こちらの二次元コードから専用サイトへアクセスして、お申し込みください。</p> 	<p>お申込みされてから、3日を過ぎて「申込み完了メール」の返信が無い場合は、お申込みの入力が完了していない可能性があります。 すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771 へお問い合わせください。</p>

※個人情報、本講座の運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

# お願い

- ◆当日の開場・受付開始は講座開始時間の 20 分前です。  
※一時保育をお申込みした方は 30 分前から受付します。
- ◆駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。
- ◆自転車でお越しの場合は路上に駐輪せず、指定の自転車駐輪場をご利用ください。

## 男女共同参画推進拠点施設 すみだ共生社会推進センター ～すみなか～

〒131-0045 墨田区押上 2-12-7-111

電話:03-5608-1771

FAX:03-5608-1770

Eメール:

KYOUSEICENT@city.sumida.lg.jp

### 【アクセス】

- ・京成線・都営浅草線・東武線・半蔵門線「押上駅」A3 出口徒歩 5分 至錦糸町
- ・東武線 「とうきょうスカイツリー駅」徒歩 7分
- ・都バス 錦 40「向島三丁目」徒歩 1分

