

共に学ぼう講座 第5回

一緒に
学びませんか？

「アンガーマネジメント講座」

～脳のしくみを知り、
感情を上手にコントロールする～



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？

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。怒りの原因に関連するエビデンスの紹介や、上手にコントロールする方法として、「共感するコーチング」を解説します！

◆日時 **令和7年11月15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 第2会議室**

◆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、10月31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 7 年 10 月 11 日(土)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 10 月 31 日(金)までにお申し込みをお願いします。

電 話 	03-5608-1771	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
オンライン申請 (申込み専用 サイト)	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。 	お申込みされてから、3日を過ぎても「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。

※個人情報は、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
- ・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

