

★受講者募集★

# 自分も相手もたいせつに する方法～アンガーマネジメントの視点から

ひとは、なんで怒ってしまうのだろう…怒ってもいいんだよね?!

怒りがどうしてもおさまらないとき…みんなどうしているの?

言いたいことがうまく伝えられない時って、あるよね?!

…このモヤモヤした気持ちを何とかできないの?

## 解決の糸口を見つけに来ませんか?

参加無料

【日時】7月10日(金)、17日(金)19:00～21:00

【会場】消費者生活センター 2F 第5集会室

【学習支援者】臨床心理士・公認心理士 鈴木 真理 氏

【対象】おおむね45歳以下の区内在住・在勤・在学の方

【定員】20名

【持ち物】筆記用具

大田区 地域力推進課 区民協働・生涯学習担当(区役所6階28番窓口)

住所：〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

電話：03-5744-1443 FAX：03-5744-1518

H P：http://www.city.ota.tokyo.jp

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、イベントの開催日等を変更する可能性があります。

大田区主催