

アンガーマネジメント講座

～怒りを上手にコントロールして、前向きな私になる方法～

怒りをコントロールする技術を学ぶ講座を10月2日、福祉文化会館で開催しました。講師はヒ～リングアトリエ創美館代表の内田美佐さん。怒りの性質や怒りへの対処方法などについて、28名の参加者が学びました。



怒りはいろんな感情が混ざり合って生まれる第二次感情と説明。



怒りが起きそうな出来事が起こった時の対象方法として「その出来事を手のひらに書いてみる」などの方法を紹介。



メモをとりながら、真剣に聞く受講者の皆さん。



最近怒りを感じた出来事について発表する受講者の方。



“怒り”を表現する言葉を受講者同士で挙げていくワークをしています。



H28. 10月2日（日）いきいき生活塾