

# アンガーマネジメントを学ぼう ～イライラや怒りと上手に付き合える自分づくり

R5.9.2(土)10:00～



講師 笠木 理恵さん  
(growth story代表)

アンガーマネジメント講座を開催しました。  
怒りを否定せず認めながらも考え方を転換し、許容範囲を広げていく。怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになること。

なかなか難しいことですが、日々マイナスな感情(ストレス)を溜めず、自分の怒りを見つめなおし分析してコントロールしていくことがアンガーマネジメントだと学びました。

参加された方も、とても分かりやすかった、実践していきたい、楽しかったとの声が多かったです。

