

| 三木市記者発表資料 (令和3年8月3日発表) | | | |
|------------------------|---------------------------|---------|--------------|
| 担当部課名 | 担当長 | 担当係 | 電話番号 |
| 市民生活部 人権推進課 | 課長 平井隆禎 (0794-82-8388) | 男女共同参画係 | 0794-89-2331 |

| タイトル | |
|--|--|
| 出張！女性のための働き方セミナー 「女性のためのアンガーマネージメント」を開催 | |
| 内 容 | |
| 兵庫県との共催で、“出張！女性のための働き方セミナー”「女性のためのアンガーマネージメント」を開催します。 | |
| 1 日 時 | 9月11日（土）午後1時30分～3時 |
| 2 場 所 | 三木市立教育センター セミナー室1 |
| 3 講 師 | 梶原 由美 さん (日本アンガーマネージメント協会 ファシリテーター) |
| 4 受講料 | 無料 |
| 5 参加対象 | テーマに興味のある女性 |
| 6 定 員 | 8名（先着順・要申込） |
| 7 主 催 | 三木市男女共同参画センター |
| セールスポイント | |
| 「アンガーマネージメント」とは怒り(アンガー)の感情と上手に付き合う方法です。 職場や家庭の日常の中でイライラしたり、ムカッとする場面は誰にでもあります。 その怒りが必要な怒りなのか、後悔につながるムダな怒りなのかを見極め、怒りを客観視する心理トレーニングについて解りやすくお話いただきます。 | |