

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。	