

# イライラ・モヤモヤ相談室 ～アンガーマネジメントで スッキリ!～

## 個別相談会

### 今、注目の

アンガーマネジメント  
セミナーの先生による  
個別相談会を開催します。

家庭や職場、身近に起こるできごとに  
イライラモヤモヤ…

そんな時は、一度ゆっくり先生とお話して、  
自分の気持ちに向き合う時間が大切かも。

怒りの感情をコントロールすることで落ち着いた

気持ちを取り戻し、日々のストレスを減らして自分らしく笑顔で過ごしましょう♪

### 日にち

2021年  
5月20日(木)

2021年  
7月15日(木)

2021年  
9月16日(木)

2021年  
11月18日(木)

### 時間

① 10:30～11:15

③ 13:30～14:15

② 11:30～12:15

④ 14:30～15:15

1人45分間・1日4名まで

お越しいただくことが難しい方は、電話での相談も受け付けています。

### 場所

みのかも女性活躍支援センターRe:Ola  
MEGA ドン・キホーテ UNY 美濃加茂店 2F

### 講師

アンガーマネジメントコンサルタント 渡辺佳奈子さん

配偶者との死別経験から心のケアに関心を持ち、メンタルケアスペシャリスト資格取得。

その後働きながら大学に編入し、心理学を学ぶとともに緩和ケア病棟や精神科デイケア施設で  
傾聴ボランティアとして経験を積む。

幼稚園や小学校、医療・社会福祉分野を中心に講座等を行っている。



### 申込み

TEL : 090-9022-2200 (センター直通)

MAIL: [caminho@city.minokamo.lg.jp](mailto:caminho@city.minokamo.lg.jp)

H P : <https://caminho-minokamo.com/>

