

# 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

2022年

5月19日(木)

7月21日(木)

9月15日(木)

11月17日(木)

2023年

1月19日(木)

3月16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  
 (中部国際医療センター併設みのかも健康プラザ内)  
 ADDRESS: 美濃加茂市健康のまち1丁目2番地

### 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)  
 HP : <https://caminho-minokamo.com/>

