

令和6年度

アンガーマネジメント
コンサルタントによる
個別相談会です。

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、ゆっくりと話をし、
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♪

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

🌸 日にち	2024年	5月16日(木)	7月18日(木)	9月19日(木)	11月21日(木)
	2025年	1月16日(木)	3月13日(木)	※奇数月第3木曜日に開催	

🌸 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
HP : <https://caminho-minokamo.com/>

