

令和7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♪

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

2025年

5月15日(木)

7月10日(木)

9月18日(木)

11月20日(木)

2026年

1月15日(木)

3月19日(木)

※奇数月第3木曜日に開催
7月は10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

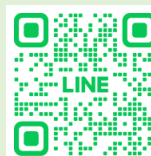


講師 アンガーマネジメントコンサルタント 渡辺佳奈子さん

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。



お申込み 電話または市公式 LINE からみのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)へ
TEL: 090-9022-2200 (センター直通)
LINE: 右の2次元コードより
詳しくはホームページでご確認ください
右の2次元コードからどうぞ!



(美濃加茂市 LINE) (リオラ HP)