



平成 30 年度メンタルヘルス講演会のご案内

心と身体を健やかに保つ方法

～笑顔 3 割増しの社会をめざして～

近頃、あおり運転やインターネット上での誹謗中傷といった、怒りの感情をコントロールできずに起きてしまった出来事についてよく耳にします。イライラする時やモヤモヤする時に皆さんはどのように対処していますか？

この講演会では、自分の怒りの感情と上手に付き合っていく方法（アンガーマネジメント）を学びます。イライラや怒りに振り回されない自分にうまかわりたい方に是非オススメです。

1. 日 時 平成 31 年 2 月 23 日（土）
午後 1:30～3:30（午後 1:00 開場）
2. 会 場 ふれあいエスパ塩竈 エスパホール
※駐車場が限られておりますので、公共交通機関をご利用ください

入場無料

※申込が必要です

講師：第一印象研究所 代表 杉浦 ^{ながこ} 永子さん（元客室乗務員）

<経歴> 秋田県出身。現在は仙台市在住。職場と家庭の人間関係を良好にするため、2006年からマナー&コミュニケーション講師、2013年からアンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得し活動中。（年間200件の研修・企業実績600社以上）

<資格・所属>

第一印象研究所 代表 研修講師

日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタントなど



— 杉浦さんからのメッセージ —

アンガーマネジメントは怒りの感情と上手に付き合うための感情心理トレーニングです。是非、この機会にシンプルに繰り返しできるテクニック、方法を学び、無駄なイライラを軽減して幸せに生きるヒントを学びませんか？

定員：150名

【申し込み方法】電話か FAX にて **2月20日（水）** まで

主催：塩竈市

※座席数が限られておりますので、申し込みはお早めに！

問合せ：塩竈市健康推進課（保健センター）成人保健係

TEL：364-4786 / FAX：364-4787

----- 切り取り線 -----

氏名	電話/FAX

※電話/FAX 番号は急な予定変更や中止等の際の連絡手段としてのみ使用し、目的外に利用することはありません。

メンタルヘルス講演会