

# アンガーマネージメント 基礎講座

～怒りの感情と  
上手につきあう～



講師 南 美詠子さん

アンガーマネージメントコンサルタント  
埼玉県在住。IT企業勤務を経て、99年にエム・アイ・システムを設立。  
2015年にアンガーマネージメントファシリテーターに認定されて以降、一般向けアンガーマネージメント入門講座を定期的に関講する他、企業、自治体、病院、教育機関などでアンガーマネージメント研修・講演に登壇している。



仕事や家庭、子育て、人間関係など日々の生活の中で怒りを感じることが多くありませんか？

怒りの感情と上手につき合う「アンガーマネージメント」の基本から、より良い生活のヒントを学ぶ講座です。

2020年 **11**月**8**日 **日**  
13:30～15:30 (開場13:00)

With You さいたまセミナー室  
(埼玉県男女共同参画推進センター)  
定員70名 (先着順)

## 申し込み方法

電話・電子メールで、下記の①～⑥を明記の上、お申込みください。

- ① 講座名「アンガーマネージメント基礎講座」
- ② 氏名 (ふりがな)
- ③ 住所 (市町村名のみ、さいたま市の方は区まで)
- ④ 連絡先電話番号
- ⑤ 保育の希望の有無
- ⑥ 手話通訳の希望の有無

## 保育について

6か月以上の未就学のお子さまをお預かりします。申込時にお子さまの名前 (ふりがな)、年齢 (月齢)、アレルギーの有無をお知らせください。

- 費用：お子さま1人につき300円
- 定員：20名 (申込順)



埼玉県マスコット  
「コパトン」「さいたまっち」



【申込み・問合せ先】 埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま) 〒330-0081 さいたま市中央区新都心 2-2  
TEL: 048-601-3111 FAX: 048-600-3802 Mail: m013111a@pref.saitama.lg.jp

※お預かりした個人情報は、本講座の運営目的のために使用し、他の目的で使用することはありません。

法務省人権啓発活動地方委託事業・人権尊重社会をめざす県民運動協賛事業