



八王子商工会議所 西北地区げんき会主催 会員交流講演会



対人関係・健康に役立つ

「怒り」の上手な使い方



人間にとって怒りは自然な感情の1つです。一方で、怒りが原因で失敗や後悔をした経験は誰しもあるとおもいます。

そこで近年“アンガーマネジメント”が注目されています。これは“怒らないこと”ではなく、怒りの原因を理解し向き合うこと。怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになるという考えです。

怒りを上手に表現できれば、自分も他人も傷つけることを防ぎ、精神面・健康面にも良い影響を与えることが期待されます。当講演会では、職場や家庭などで役立つ「怒り」や「ストレス」との付き合い方について、講師より楽しくお話しいたします。

日時

平成30年11月9日（金）
講演会：午後6時～7時
交流会：午後7時～8時30分

交流会費

5,000円
※当日いただきます
※お楽しみ抽選会も企画しております
※講演会は無料です

会場

なか安（八王子市暁町1-36-6）
Tel623-2222

定員

講演会：80名
交流会：40名
※いずれも先着順



講師 玉城 久江 氏

医療法人財団青溪会駒木野病院 看護科長
看護師の資格を有し、精神病院に30年勤務。
現在、駒木野病院看護科長として勤務しながらアンガーマネジメントシニアファシリテーターとして活動。

-参加お申込-

西北地区外の八王子商工会議所会員事業者の方もお申込いただけます。
裏面の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申込ください。なお、お申込は10月31日（水）までをお願いいたします。

『西北（川口・加住・中野）地区げんき会』は

川口町・上川町・犬目町・檜原町・美山町・尾崎町・左入町・滝山町・梅坪町・谷野町・みつ台・丹木町・加住町・宮下町・戸吹町・高月町・中野町・暁町・中野山王・中野上町・清川町が対象地区となります。

厳しい経済状況のなか、「この地区の皆さんで“元気”になろう」との思いから、地区の名称を『西北地区げんき会』として活動しています。

八王子商工会議所
西北地区げんき会 担当事務局（吉田） 行
（FAX 042-626-8138）



名刺をご持参ください

八王子商工会議所 西北（川口・加住・中野）地区げんき会

会員交流講演会 参加申込書

事業所名

所在地

電 話

FAX

参加者名 (1.両方 2.講演会のみ 3.懇親会のみ)

参加者名 (1.両方 2.講演会のみ 3.懇親会のみ)

参加者名 (1.両方 2.講演会のみ 3.懇親会のみ)

※ご参加いただける方全員のお名前と、いずれかに○をご記入ください。

※1事業者3名までのご参加とさせていただきます。

※お食事手配の都合上、交流会ご参加の方は必ず事前にお申込みいただきますようお願いいたします。

※当日の参加者名簿を作成いたしますので10月31日（水）までにお申込みください。

※ご記入いただいた情報は、当所からの各種連絡・情報提供のみ利用させていただきます。

【お問合せ・お申込み】

八王子商工会議所 西北地区げんき会担当事務局
(担当：最上・山元・山下・吉田)Tel:623-6311 Fax:626-8138