

アンガー マネジメント講座

第1回 一般向け

～怒りに振り回されない 自分になる～

日常生活で、自分の怒りを抑えられずに後悔したり、他人の怒りに振り回されて疲れてしまったことはありませんか？怒りは誰もが抱く自然な感情ですが、適切に扱わなければストレスや人間関係のトラブルを招きます。自分の怒りを冷静にコントロールする方法はもちろん、相手が怒っているときに落ち着いて対応するコツも学びます。

開催日時

令和8年 **1月21日** 水

18:30~20:30 (開場 18:10)

対象 18歳以上でテーマに関心のある方

第2回 男性向け

～イラッとした自分に 後悔しないために～

仕事や家庭で、ついカッとなって強い言葉を口にして、「あんなこと言わなければよかった」と後悔した経験はありませんか？怒りは自然な感情ですが、コントロールしないと人間関係の悪化やトラブルに繋がります。怒りを上手に扱い、信頼される言動を身につけるために、自分の怒りのクセを見極め、冷静に対応するための実践的な方法を学びます。

開催日時

令和8年 **1月30日** 金

18:30~20:30 (開場 18:10)

対象 18歳以上でテーマに関心のある男性

講師



江野本 由香さん

日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントコンサルタント/
国家資格キャリアコンサルタント

会場 北とぴあ5階 スペースゆう多目的室AB

*エレベーターを6階で降りてお越しください

定員 各回 30名 (抽選)

*申込み多数の場合は北区在住の方、
初めてアンガーマネジメントを学ぶ方を優先

申込方法 申込フォーム・電話・スペースゆう窓口にて申込受付

*どちらかの回を選択してお申込みください (詳細は裏面参照)

申込期間 **12月20日(土) 午前9時から1月6日(火) 午後9時まで**

*締切後に当落の結果をご連絡します。電話、窓口でお申し込みの方は、
日中連絡ができる連絡先をお知らせください。



▲申込フォーム
(但し、12/23(火)22:00~12/24(水)5:00は
メンテナンスのため停止)

申込・問合せ先

スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 東京都北区王子 1-11-1 北とぴあ5階

[開館時間] 火~土曜 午前9時~午後9時 日曜 午前9時~午後5時

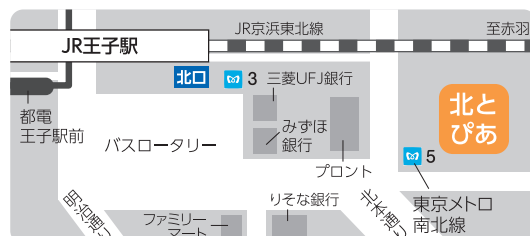
[休館日] 月曜・祝日(月曜が祝日の場合はその翌日も休館)、年末年始

12/28~1/5、1/13

TEL 03-3913-0161 Eメール danjo-c@city.kita.lg.jp



▲区HP



講師プロフィール

江野本 由香

Enomoto Yuka

日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント／
国家資格キャリアコンサルタント

日本女子大学文学部教育学科卒業。株式会社リクルートにて22年間勤務後、ライフキャリアコンサルタントとして独立。『ライフキャリアデザイン』『感情コントロール』『コミュニケーション』などをテーマとした、研修講師、キャリア・子育て・感情などのお悩み解決をサポートするコンサルタントとして活動中。

〈参加申込書〉

令和7年度 スペースゆう啓発講座

アンガーマネジメント講座

申込
期間

令和7年12月20日(土) 午前9時から令和8年1月6日(火) 午後9時まで

※締切後に、当落の結果をご連絡します

1月14日(水)までに連絡がない場合は、下記までお問い合わせください

- ◆ 申込フォーム・電話・スペースゆう窓口のいずれかの方法でお申込みください。
- ◆ 申込み多数の場合は北区在住の方、初めてアンガーマネジメントを学ぶ方を優先。
- ◆ 電話・スペースゆう窓口でお申込みいただいた場合は、電話で抽選結果の当落をご連絡します。日中連絡ができる電話番号をご記入ください。
- ◆ ご記入いただいた個人情報は、当講座の運営のみに使用し、他の目的で使用することはありません。
- ◆ 詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

申込フォーム▶



(但し、12/23(火)22:00-12/24(水)5:00 は
メンテナンスのため停止)

*印は必須事項です。

講座日時*	どちらかの回を選択して、□に✓を入れてお申込みください			
	<input type="checkbox"/> 第1回 1月21日(水) 一般向け講座 「怒りに振り回されない自分になる」			
	<input type="checkbox"/> 第2回 1月30日(金) 男性向け講座 「イラっとした自分に後悔しないために」			
氏名*	フリガナ	性別	年齢	TEL* (日中連絡ができる番号)
			歳	
お住まいなど*	下記の該当するものに○、もしくは地域を記入 区内在住 区外 (都・県 区・市) 現在仕事をしている ・ 現在は仕事をしていない			Eメール

申込
・
問合せ先

スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 東京都北区王子 1-11-1 北とびあ5階

〈開館時間〉火～土曜 午前9時～午後9時／日曜 午前9時～午後5時

〈休館日〉月曜・祝日(月曜が祝日の場合はその翌日も休館)、年末年始 12/28-1/5、1/13

区HP▶



TEL

03-3913-0161

Eメール

danjo-c@city.kita.lg.jp