

参加費  
無料

# 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つ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

～イラっとした自分に  
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・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

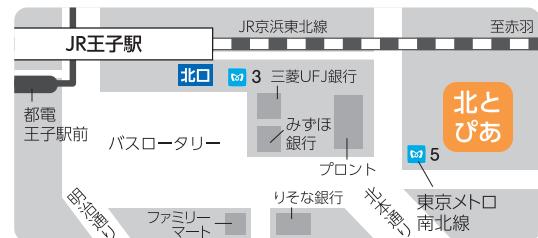
[休館日] 月曜・祝日(月曜が祝日の場合はその翌日も休館)、年末年始

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。
- ◆ 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。

\*印は必須事項です。



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)

|         |   |    |      |                        |
|---------|---|----|------|------------------------|
| 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<br><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」<br><input type="checkbox"/> 第2回 1月30日(金)男性向け講座 「イラッ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)<br>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<br>区内在住<br>区外(都・県) 区・市)   |    | Eメール |                        |
|         | 現在仕事をしている<br>・ 現在は仕事をしていない  |    |      |                        |

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

区HP▶



TEL

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