

女性のための

アンガーマネジメント

～怒りとの付き合い方～

2025 **6.27** **金** セミナー 10:00～12:00
相談会 12:00～13:00

“怒り”と上手に付き合い、より良い人間関係を築きませんか？

ついカッとなってしまう、言わなくていいことを言ってしまう後悔したことはありませんか？

怒りの感情と上手に付き合うためのアンガーマネジメントと、セルフケアとして書く瞑想と言われている“ジャーナリング”について学び、家庭や職場などあらゆる人間関係を円滑に保ち、怒りの感情に振り回されないためのスキルを身につけます。

セミナー終了後には、働くことに関する個別相談会も開催♪♪（先着2名）

会場

道の駅ぎのざ 2階研修室
(宜野座村漢那1633)

講師

山本 雅子氏 (公認心理師・臨床心理士)

幼・小・中学校などでのスクールカウンセリングや大学付属の相談施設等で臨床活動を行う他、大学や専門学校の非常勤講師、市町村のメンタルヘルスに係る職員研修の講師や当センターの専門相談員として従事。

対象

定員：20名

仕事をしている女性
& 仕事をしたい女性

無料託児あり：6/20(金)締切



内容

- ・怒りとは何か
- ・怒りとうまく付き合うか
- ・セルフケア
(ジャーナリング・呼吸瞑想)



📍 沖縄県商工労働部労働政策課委託業務 令和7年度 働く女性応援事業

沖縄県女性就業・労働相談センター

☎ 098-863-1788 月～金 9:00～17:00

那覇市泉崎1-20-1 カフーナ旭橋A街区6F グッジョブセンターおきなわ内

お申込み
お問合せ

いいね！フォロー
お願いします♪

