



# 『家族にイライラしたくないあなたへ ～怒りとの上手な付き合い方～』

日本医科大学 医学部医学科 医療心理学教室講師  
**櫻村 正美さん (臨床心理士)**



2008年、筑波大学大学院人間総合科学研究科にて博士(心理学)を取得。その後、筑波大学人間系および医学医療系の助教を経て、2013年より日本医科大学医療心理学教室講師。自分の感情を上手に調整して付き合う方法が主な研究テーマ。著書として、『こころを癒すノート(創元社、共著)』『セルフ・コンパッション(金剛出版、共訳)』がある。

日常のイライラは誰にでもあるものです。友人、仕事関係、家族そして自分など、その原因になるものに私たちは日々さらされて生きています。なかでも家族に対しては「家族なのにどうして・・・」といった思いが生じることで、怒りが増しやすく対処も難しいものになりがちです。イライラに振り回されないよう、まずは「怒り」について学び、怒りと上手に付き合うためのコツをご紹介します。

**日時**

**平成27年7月4日(土)**

**午前10時00分～12時00分**

**場所**

**三鷹市市民協働センター第1会議室**

**三鷹市下連雀4-17-23**

**定員**

**市内在住・在勤者 100名 ※参加費無料**

**申込**

**三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター**

**☎ 0422 (76) 4500**

**お電話にて事前にお申し込み下さい**