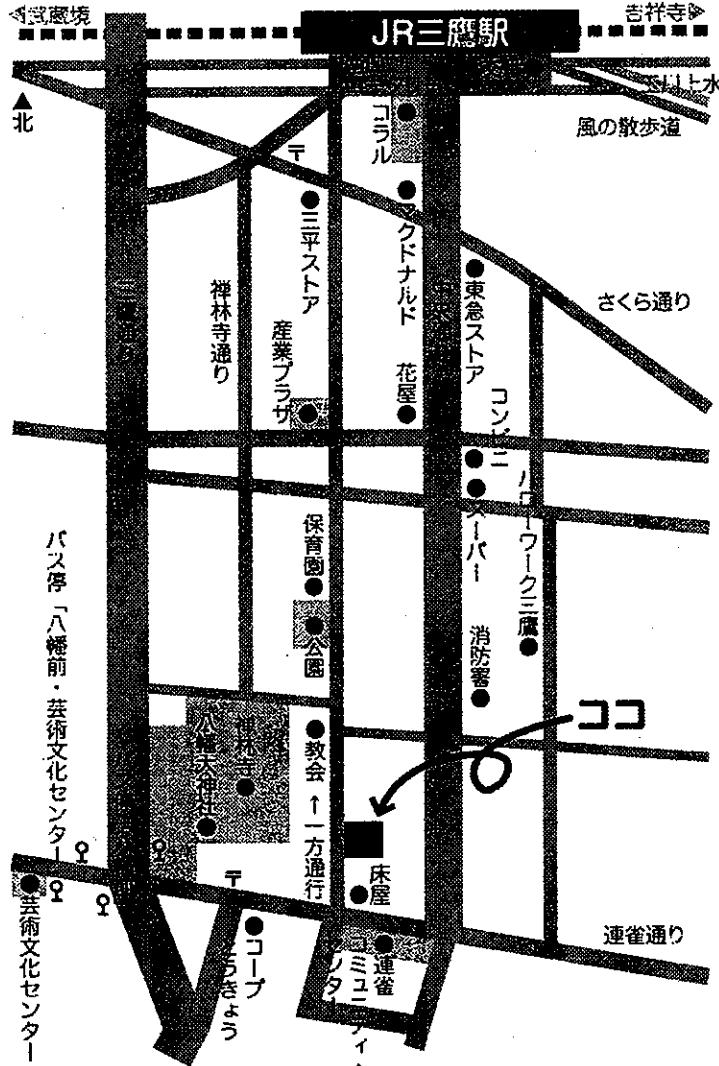


三鷹市市民協働センターアクセス

三鷹市下連雀4-17-23

三鷹市市民協働センターへのご来館は、電車・バスなどの公共交通機関を利用して下さい。



<中央線三鷹駅より>

徒歩…約15分

小田急バス…

②番のりば 国際基督教大学・調布駅北口(鷹51)・武蔵小金井駅・大沢・大沢十字路・竜源寺行き

③番のりば 深大寺・神代植物公園前行き

⑦番のりば 仙川・晃華学園東・杏林大学病院・新川団地中央行き

八幡前下車 徒歩3分

⑤番のりば 調布駅北口(鷹56)行き

八幡前・芸術文化センター前下車 徒歩5分

<京王線調布駅より>

小田急バス…

⑪番のりば 三鷹駅(西野経由)行き 八幡前下車 徒歩約3分

<京王線仙川駅より>

小田急バス…

①番のりば 三鷹駅行き

八幡前下車 徒歩約3分

三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター主催 市民講座

『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
樋村 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