三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター主催　市民講座

家族にイライラするあなたへ
～怒りと上手に付き合うために～

日本医科大学　医学部医学科　医療心理学教室講師

樫村　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卒業。2010年博士(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。

昨年の講座も大好評でした。初めての方も、昨年受講された方も是非お越しください。

日時　平成28年5月21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　先着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

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ください。

＜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