

アンガーマネジメントの基本を学ぶ

～ストレス・イライラで潰れてしまわないうちに来てください！～

「介護をしながらついイラッとしてあたってしまう・・・。」「介護・職場・家庭のストレスが溜まってしょっちゅうイライラする・・・。」・・・そんなストレス・イライラにまつわるお悩みはありませんか？この講座で心が少しでも楽になるよう、今話題の心理トレーニング「アンガーマネジメント」（怒り・イライラとの上手な付き合い方）のイロハをご一緒に学んで、介護生活・介護現場で活かしていきましょう。

日時 2020年 5月20日（水） 13:30～15:30
 場所 愛媛県在宅介護研修センター（松山市末町甲9-1）
 定員 40名 [応募者多数の場合は抽選にて受講者を決定いたします。]
 対象 愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）
 実費 400円
 講師 一般社団法人 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トレーニングプロフェッショナル™ 石井 真奈 先生
 申込方法 電話・FAX・ホームページから
 申込締切 2020年4月22日（水）午前9時まで受付

* 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、またはホームページでご確認ください。



“みんなで学ぼう介護のいろは”

＜お問い合わせ先＞
 愛媛県在宅介護研修センター
 （愛称：愛ケア）

TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732
 （ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>

- ◆無料駐車場有（40台）
- ◆公共交通機関ご利用の際は…
 ○伊予鉄道バス 52番線「湯山」「湯の山ニュータウン」行きのりば [JR松山駅では ③ / 伊予鉄松山市駅では ⑦]
 停車駅 「食場」バス停（バス停より徒歩 約3分）

【当センターの周辺図】



受講申込票

申込年月日 年 月 日

受講希望の講座名	アンガーマネジメントの基本を学ぶ ～ストレス・イライラで潰れてしまわないうちに来てください！～	受講日	2020.5.20（水）
ふりがな		事業所名	
氏名		団体名	
		職業	
受講票送付先	（自宅・事業所） ※どちらかに○をつけてください	電話番号	
送付先住所	〒		

☆以前に愛媛県在宅介護研修センターで研修を受講したことがありますか？（はい・いいえ）

- * 同一事業所から多数お申し込みの場合、申込票1枚につき2名以内のご記入をお願いいたします。
- * 講座受付終了後抽選し、当選された方（受講いただける方）には2週間以内に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接 当センターまでお問い合わせ下さい。
- * 受講申込票にご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。