

# 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 2021年 7月19日（月） 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 20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。）

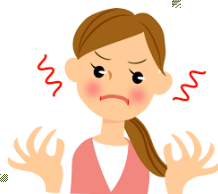
実費 無料（駐車場を利用される方は、駐車料金[1講座 300円]が必要です。）

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 2021年6月28日（月）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/>

- ◆有料駐車場有 (36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】



申込年月日 年 月 日

## 受講申込票

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	2021.7.19 (月)
ふりがな		事業所名 団体名	
氏名		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	
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。