

研修会場  
&  
オンライン(Zoom)  
同時開催！

# アンガーマネジメントの基本 ～怒りの感情との上手な付き合い方～

介護・職場・家庭のストレスで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？心が少しでも楽になるようこの講座で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）のイロハを学んでみませんか？ **※ 会場参加とオンライン（Zoom）参加を選択できます。**

**日時** 2026年 4月14日（火） 13:30～15:30  
**場所** 愛ケア（愛媛県在宅介護研修センター）【松山市末町甲9-1】  
**定員** 会場30名【20名 + 別室モニター視聴10名】・オンライン(Zoom)30名  
 [応募者多数の場合は、抽選にて受講者及び受講会場を決定いたします。]  
**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コンサルタント® **石井 真奈 先生**  
**申込方法** 電話・FAX・ホームページから  
 （オンラインで参加の場合は、ホームページの専用フォームのみ）  
**申込締切** 2026年3月24日（火）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。

【当センターの周辺図】



“みんなで学ぼう介護のいろは”  
 <お問い合わせ先>  
**愛ケア（愛媛県在宅介護研修センター）**  
 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  
 「湯の山ニュータウン」行き 「食場」バス停下車 徒歩 約3分

**受講申込票（これは会場参加用の申込票です）** 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 ～怒りの感情との上手な付き合い方～	受講日	2026.4.14（火）
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	
住所	〒		

☆以前に愛ケア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。オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- \* 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。