

怒りたくないのに
怒ってしまう...

学ぼう!

しんどいのは私だけ?

参加
無料

怒りのコントロール

～イライラ子育てにバイバイ～

子育て中のお母さんは、たくさんの責任と、家事や育児で毎日が大変。ストレスや怒りがたまりますよね。でも「それが当たり前」とあきらめないで。

フリートークでは、トゲトゲした気持ちをおしゃべりで発散。解説と講義では、怒りの原因やコントロール術をたのしく学びます。“育児のイライラ”にさよならしたい方、ぜひご参加ください!



日 時 2015年3月26日 (木) 13:00~15:00
(受付開始12:30~)

場 所 兵庫県立男女共同参画センター・セミナー室

講 師 梶原 由美 (かじわら ゆみ) さん

こころサポート あおいくま 代表
精神保健福祉士/産業カウンセラー
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定講師



プログラム 前半 フリートーク: みんなで話そう「子育てって大変!」
ミ ニ 解 説: 「『脱!イライラ』カギは男女共同参画」
(チームNAMTY)
後半 講義&ワーク: 「怒りのコントロール術をゲットしよう!」
(梶原 由美さん)

対象・定員 未就学児を子育て中の女性 30名 (先着順)

一時保育 1歳半から就学前のお子様 (先着13名、無料、要予約、先着順)

申し込み・お問い合わせ

裏面の申込書に必要事項を記入し、FAX・郵送又は電話にて
下記までお申込み下さい。申込期限 **平成27年3月19日 (木)**

兵庫県立男女共同参画センター・イープン

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7階
TEL: 078-360-8550 FAX: 078-360-8558

FAX 078-360-8558

平成27(2015)年
3月26日(木)
13:00~15:00

男女共同参画セミナー

学ぼう！怒りのコントロール ～イライラ子育てにバイバイ～



セミナー申込書

ふりがな		年 齢	歳
氏 名			
住 所	〒		
電話番号		FAX番号	

◇一時保育を希望する場合

ふりがな		性 別	
お子さんのお名前			
年 齢	歳	ヶ月	



♪ お申込み・お問い合わせ ♪

兵庫県立男女共同参画センター・イブン

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-1-3
神戸クリスタルタワー7階

TEL : 078-360-8550

FAX : 078-360-8558

ホームページ : <http://www.hyogo-ven.jp>



【アクセス】

- ・JR神戸駅からハーバーランド方面へ徒歩3分
- ・高速神戸駅東出口からハーバーランド方面へ徒歩7分
- ・地下鉄海岸線ハーバーランド駅から徒歩3分