

# 第44回 YOU地域連携のための研修会

## 『アンガーマネジメントを考えましょう』

### ～ イライラのコントロール法 ～

講師

特定非営利活動法人 YOU医療保健福祉研究所 代表理事  
藍野大学短期大学部 第一看護学科 教授・学科長

臨床心理士 **足利 学**

【キーワード】 #感情コントロール #こんなご時世だからこそ #ストレス対処

私たちは職業生活や日常生活において、イライラしたり、怒りを覚えたりすることがあります。これらの感情をできるだけコントロールすることは、自分自身のストレスが少なくなるだけではなく、パワーハラスメントの予防や適切な人間関係につながります。当日はイライラへの対処方法をご一緒に考えてみたいと思います。

日時 2021年 **4月14日(水)** 18:30～19:30

形式 **Zoom** による配信で行います。

対象 **医療福祉に携わる方全般**  
介護支援専門員、看護師、薬剤師、介護福祉士、  
社会福祉士、栄養士、各種療法士など

申込み 左記QRコードから随時受け付けて  
おります。転送先から入力して頂き、  
後日に視聴用のURLを送信いたします。

参加費 無料

申込QR



お問 合 せ

TEL : 072-747-2021 FAX : 072-747-4984

✉ : [npo\\_you@bcb.bai.ne.jp](mailto:npo_you@bcb.bai.ne.jp) またはホームページまで

窓口 : 地域調査研究センターYOU 出口 (いでぐち) 介護相談センターYOU 摺石 (すりいし)