

# 日頃の「イライラ」について 考えてみよう

～アンガーマネジメントの考え方から～



講 師：米多 敏晴

正樹院 青葉浄苑 管理事務所所長、  
アンガーマネジメントコンサルタント

皆さんは日ごろ感じる「イライラ」や「怒り」とどのように付き合っていますか？  
怒りの感情とうまく付き合うためには、「怒り」が「なぜ」「どこから」起きてくるのかを知ることが大切です。イライラなど様々な怒りの感情についてアンガーマネジメントの観点から考えてみましょう。

- ◇ 日 時 2026 年 1 月 24 日 (土) 11:00～12:00
- ◇ 定 員 なし
- ◇ 受 講 料 無料
- ◇ 申込方法 駿河台大学ホームページ、  
または右の QR コードから
- ◇ 申込期限 1 月 20 日 (火) 13 時まで



<申込フォーム>



<LINE 登録>

## ▼注意事項▼

本講座は「Zoom」を利用し、ご自宅等からご自身のパソコン、スマートフォン、タブレットなどの端末機器で受講していただきます。大学内での受講ではありません。受講にあたってはメールアドレスが必要です。事前にご自身で Zoom 最新版のダウンロードをお願いいたします。Zoom の視聴環境設定は受講者各人で行なっていただきます。大学で機器及びアプリ操作のサポートはいたしかねますので、予めご了承ください。