

# こころの読書会 『イライラしない! 怒りのセルフコントロール術』

- ★ 「怒り」は、身を守るための防衛感情で、危険や脅威と戦ったり、逃げたりといった選択に繋がる大切なものです。
- ★ 一方で、怒りにまかせた言動は、社会で生きていく上で不利益につながりますし、怒りを「ただただ我慢」することは大きなストレスとなります。
- ★ 「怒りの感情は、練習しだいでコントロールできる」とする「アンガーマネジメント」の考え方に触れ、楽に生きるためのヒントを探ってみませんか？

● **日程**： 8月1・8・22・29日（月）【全4回】（15日はお休み）

※参加できない日があっても応募OKです。

● **時間**： 午後②枠（14：15～15：00）

● **内容**：



○ **テキスト**：NHK・Eテレ「まる得マガジン」で2020年に放送された『今年こそイライラしない! 怒りのセルフコントロール術』（講師：安藤俊介）の書籍版。「理性までの6秒」「怒りの点数化」「メモで“見える化”」「着火スイッチは“べき”」「“べき”をゆるめる」「上機嫌を演じる」「怒りを正しく伝える」の放送7回分を読みます。

○ **進め方**：①テキストを1段落ずつ順番に音読していきます。

⇒ 音読が苦手な方は読む量を調整します♪



②キリのいいところで意見交換します。

⇒ 聞いているだけでもOKです！

## ● 著者について：

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」をアメリカから導入した日本の第一人者。日本アンガーマネジメント協会代表理事。

● **応募方法**：下欄に必要事項を記入ください。 **応募締切**：7月25日（月）

お名前	ご利用	お名前	ご利用	お名前	ご利用	お名前	ご利用
	1日・午後		1日・午後		1日・午後		1日・午後
	1日・午後		1日・午後		1日・午後		1日・午後