

# 就実短期大学 生活科学講演会

社会人に役立つ感情コントロール法

## アンガーマネジメント

～仕事も人生も成功させるために～

講師 Y'sオフィス代表 **川上 陽子氏**

2016年 **11月9日(水)**  
**16:30-18:00**

受講料 **無料**  
一般の方も受講できます

場所 **就実短期大学 S館101教室**  
岡山市中区西川原一丁目6番1号  
公共交通機関でお越しください



お問い合わせ

就実短期大学 教務課分室 TEL 086-271-8121

# 就実短期大学 生活科学講演会

社会人に役立つ感情コントロール法 アンガーマネジメント  
～仕事も人生も成功させるために～

## 講演概要

イライラしてつい言ってしまった一言、言えずに我慢してイライラ……そんな経験で後悔したことはありませんか？「怒ること」自体は悪いことではありません。ただ、「怒りの表現の仕方」には、良い悪いがあります。人間関係構築の障害となる「怒りの感情」にフォーカスし、「怒りの感情」の仕組みを理解し、自身にあったコントロール法を学ぶことで、これからの人生に起こりうる困難を克服するためのヒントを学びます。

「怒り」の感情って何？

怒ってはダメなのか？

自分の感情のクセを知る

身近な人にほど「怒り」が  
強くなる理由

「怒り」の4つ性質

より良い人間関係を  
築くために

## 講師紹介

Y'sオフィス代表 川上 陽子(かわかみ ようこ)氏

岡山市生まれ。筑波大学卒業後、岡山市立中学校で英語科教諭として勤務後、地元TV・ラジオ局でフリーアナウンサーとして活動。結婚・出産を経て、岡山県広報スタッフとして県政番組、イベント司会等広報全般を担当。その後社会保険労務士として開業。感情のコントロール法として注目されるアンガーマネジメントとのコラボ研修を得意とする。教師・アナウンサー経験を生かした話し方でわかりやすい研修講師として定評がある。

### 著書

『ストレスからの「護心術」—ナースのイラッ! ムカッ! ブチッ! の解消法 59例』

(執筆参加 日総研出版 2013年)

『子どもと関わる人のためのアンガーマネジメント 怒りの感情をコントロールする方法』

(共著 合同出版 2016年)