

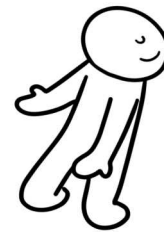
ボランティア活動での人間関係づくりに生かす

# アンガーマネジメント活用講座

怒りやイライラなどの感情をコントロールする「アンガーマネジメント」。自分自身の感情を理解しコントロールできるようになることで、コミュニケーションが円滑になり良好な人間関係を築くことにつながります。怒りが生まれるメカニズムを学び、あなたのボランティア活動に生かしましょう。



これからも  
楽しく活動しよう!



**開催日時** 令和6年 9 月 15 日(日) 10:00~12:00

**【講師】**

**【場 所】** 福井市総合ボランティアセンター(ハピリン4階)

**【内 容】** 講 義：アンガーマネジメントについて  
ワーク：ボランティア活動への生かし方

**【定 員】** 20 名 (先着順)

**【受講料】** 無 料

**【対 象】** ボランティア活動を行っている15歳以上の方  
(18歳未満は保護者の同意が必要)

**【申 込】** 8月15日(木)9時から受付開始  
電話、FAX、メール、窓口にてお申込みください

※メールでお申込みの方は、下記メールアドレスの  
受信許可設定を行ってください。



(株)For Smile  
加藤 裕美氏

会社員時代は、品質管理や、クレームの対応に従事。その後(公財)ふくい女性財団に再就職。職場や家庭・親子関係での怒りについて悩んでいた時に、アンガーマネジメントやワークライフバランスと出会う。2017年「すべてのみなさんの笑顔が増えるお手伝い」をさせて頂くために(株)For Smile 設立。  
(一社)日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントコンサルタント  
(一社)日本健康心理学教育協会  
メンタルセルフカウンセラー  
などの資格を取得。

お問合せ  
申込先

福井市総合ボランティアセンター

〒910-0006 福井市中央1丁目2-1 ハピリン 4 階  
電話:0776-20-5107 FAX:0776-20-5168  
E-mail:volunteer@city.fukui.lg.jp



参加申込書

フリガナ 氏名	( 歳)
住所	〒 -
電話番号	日中連絡が取れる電話番号をご記入ください。
学校名・学年 (学生のみ)	

(保護者同意欄)※18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。

本講座の参加について保護者が同意している。(チェックをいれてください)

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

※保護者の連絡先を記入してください。(受講中、体調不良になった際などに連絡する場合があります。)

保護者氏名 \_\_\_\_\_

ご記入いただきました個人情報は本講座以外の目的では使用いたしません。

福井市総合ボランティアセンター

TEL 0776-20-5107 FAX 0776-20-5168  
E-mail volunteer@city.fukui.lg.jp

総ボラではこんなことができます

- ① あなたにあった活動が見つかります！
- ② ボランティアの情報がわかります！
- ③ 講座や交流会に参加できます！
- ④ 交流ひろばや研修室がつかえます！
- ⑤ チラシやポスターが印刷できます！

〒910-0006 福井市中央1丁目2-1 ハピリン 4F

開所時間 9:00～21:00(土日は17:00まで)

休所日 月曜日、祝日(土日を除く)、年末年始

福井市ボランティアネット 検索

<https://fukui-volunteer.net/>

