

令和2年度 女性応援セミナー

お母さんのためのアンガーマネジメント ～子どもに「イライラ」した時は～



なんで言ったとおりにしてくれないの？
さっきから同じことを言わせないで！

ふと気づくと子どもに怒ってばかりの自分。

子どもに振り回されずに、自分の怒りの感情を上手にコントロールし、
効果的な叱り方を学びましょう。

参加費
無料

女性
20人

とき

令和3年1月16日(土) 10:00~11:30

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・2研修室

講師

佐野 智世さん (日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント™)

短期大学卒業後、電機メーカー、エネルギー系企業、流通系企業を経て阪神淡路大震災を機に仕事と家庭、子育ての両立を図るため独立。現在は、人財育成コンサルタントとして行政や企業、医療機関での研修を始め、中学生～大学生の職業意識啓発&就職支援、女性の再就職支援等キャリア形成まで、年間約150～200回程度の講座を担当。「とにかくわかりやすく、今日から使えること」を基本に支援している。



令和2年度女性応援セミナー「お母さんのためのアンガーマネジメント」

- 日時：令和3年1月16日(土) 10:00～11:30
 - 会場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第1・2研修室
 - 対象・定員：女性（東大阪市在住・在学・在勤の方優先）20人
 - 参加費：無料
 - 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員5人、ひとり200円
(申込先着順・1月9日(土)までに要予約)
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用できない場合があります。

- 申込方法：
電話またはイコーラムの窓口（申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分）またはメール、FAX、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・メールアドレス、FAX番号、年代・参加動機・保育の有無（保育希望の子どもの氏名・生年月日）をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：1月9日(土) 必着
※申込多数の場合は抽選

★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201 / Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL <http://www.ikoramu.com>

休館日：月曜日（祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館）

及び年末年始（12月29日から1月3日）



持続可能な開発目標(SDGs)は、2015年の国連サミットで採択された17の国際社会共通目標(2030年まで)です。目標5は「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを図る」です。

令和2年度女性応援セミナー「お母さんのためのアンガーマネジメント」 申込フォーム

ふりがな				職業	
氏名				年代	歳代
住所	東大阪市（ 在住 ・ 在勤 ・ 在学 ） ・ その他				
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	FAX	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育希望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	お子様の生年月日	年	月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。