



～性別にかかわらず個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

一般 託児付

イーブルなごや 2019年度主催講座

怒りの感情と上手につきあいましょう ～イライラに困っていませんか?～

「怒り」は、「喜び」や「悲しみ」とともに、人として皆が持つ感情です。
しかし、「怒り」の感情をそのまま外に向けると人間関係がうまくいかないことも
ありますよね。自分自身の怒りを理解し、明日からは怒るか怒らないかの線引きができ、
上手に怒れるようになりましょう。



9月6日

第1回

怒りの感情と対処法を知る

9月13日

第2回

他者との違いを受け入れる

9月27日

第3回

上手な怒り方・叱り方

講師

株式会社プラススマイル

代表 アンガーマネジメントコンサルタント 濱崎 明子

9月6日～9月27日

14:00～16:00 金曜日・全3回

会場 イーブルなごや 第4集会室

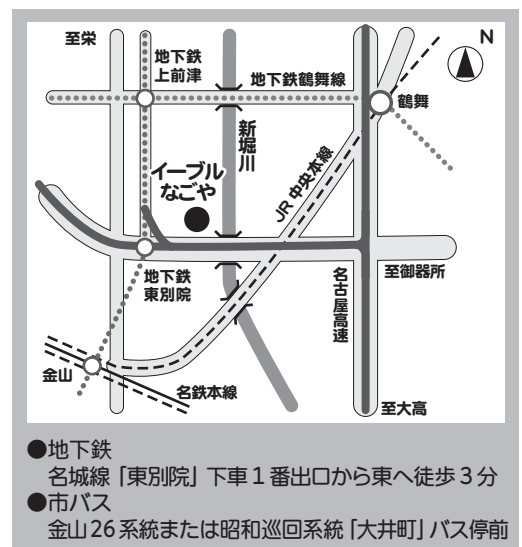
受講料 1,500円

定員 30人

託児 20人・120円

※都合により講座の日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

申し込み方法 裏面 申込方法②を参照ください



- 地下鉄 名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分
- 市バス 金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや (男女平等参画推進センター・女性会館)

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL(052)331-5288

FAX(052)322-9458

ホームページ: <http://e-able-nagoya.jp/>

講座番号 T-5

イーブルなごや 2019年度 前期講座

4/23 (火) 申込締切の主催講座		
J-1	【名古屋市立大学連携講座】大切にしたい！ココロとカラダ	5/13-6/3 (月・火) 10:30~12:00 (4回)
T-1	女性起業家ビジネスサロン<第6期>	5/18-6/15 (土) 13:30~16:00 (5回)
J-2	こころのメール〜障がいのある女性とともに〜	5/29-7/3 (水) 10:00~12:00 3・4回目は10:30~12:00 (5回)
J-3	アサーション入門〜自己尊重のメッセージ〜	5/31-6/28 (金) 10:00~12:00 (4回)
J-4	家族のかたち	6/10-7/22 (月) 10:00~12:00 (5回)
R-1	タイプ別に考えるセクハラにならない褒め方・パワハラにならない叱り方	7/9 (火) 14:00~17:00 (1回)
T-2	パパといっしょにハッピースマイル〜子どもたちと「今」をともに過ごそう〜	7/13-9/28 (土) 10:30~12:00 (4回)
K-1	職場復帰準備セミナー1<夫婦参加>〜それぞれのキャリアと家事・育児の役割分担の戦略会議〜	7/21 (日) 13:30~16:00 (1回)
T-3	子どもへの性教育は、どうしていますか？〜子育て講座思春期編〜	7/25-8/29 (木) 14:00~16:00 (4回)
T-4	ワタシのミ・カ・タ〜両立し続けることができる仕事さがし〜	7/30-8/27 (火) 10:00~12:00 (4回)

7/16 (火) 申込締切の主催講座		
L-1	男女共同参画視点で考える防災〜みんなが助かるために〜	8/3 (土) 13:30~16:30 (1回)
L-2	ディベートで考える男女共同参画社会〜日本は男性の育児休業を義務化すべきである？〜	8/24 (土) 10:30~16:30 (1回)
J-5	点訳ボランティア入門講座 1	9/2-10/7 (月) 10:00~12:00 (4回)
J-6	心理学でワタシ発見！	9/3-10/1 (火) 10:00~12:00 (5回)
J-7	託児ボランティア養成講座 1	9/6-9/27 (金) 10:00~12:00 (4回)
T-5	怒りの感情と上手につきあいましょう〜イライラに困っていませんか？〜	9/6-9/27 (金) 14:00~16:00 (3回)
K-2	職場復帰準備セミナー2〜保育園に通う日常をシミュレーションしよう〜	9/10 (火) 13:30~16:00 (1回)
R-2	女性リーダーが学ぶ企業会計	9/10 (火) 19:00~20:30 (1回)



●往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（<http://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがきと窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

【往復はがき 往信面記載事項】 ①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④性別・年代 ⑤電話番号

⑥子どもの名前・生年月日（託児希望者のみ） ⑦必要なサポート（障がいのある方のみ）

★L-2は、A ディベートに参加する、B 予選から観戦する、C 本選のみ観戦するを①希望講座名にご記入ください。

★L-2の託児は、予選、本選、予選・本選、いずれかを⑥にご記入ください。

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<http://e-able-nagoya.jp/>）で受け付けます。

公開講座（事前申込不要、当日先着順受付）		
E-1	【名古屋市美術館共催】吉野石膏コレクションに見る女性たち	5/15 (水) 14:00~15:30 (1回)
E-2	尊厳ある生と死のために	6/15 (土) 10:30~12:00 (1回)
E-3	人生100年時代の家計術	6/29 (土) 10:30~12:00 (1回)
E-4	つながり合って命を守る ～合言葉は「命・支え合い・自ら動く」～	9/21 (土) 14:00~15:30 (1回)
E-6	特別講演会「女性の政治参画はなぜ進まないのか!？」	6/8 (土) 10:00~11:30 (1回)

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 2019年度前期」またはホームページ（<http://e-able-nagoya.jp/>）をご覧ください。

イーブルなごや（名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館）

住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458

開館時間：9:00~21:00（日・祝休日は9:00~17:00）休館日：毎月第3木曜日、年末年始（12/29~1/3）

アクセス：【地下鉄名城線】東区役所下車1番出口から東へ徒歩3分【バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前

※この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。