

令和8年度こころの集い

アンガーマネジメント入門

～怒りの感情と上手に付き合うために～

豊かな人生を送るためのヒントを見つけてみませんか？

参加費無料

定員**60**名様

(事前予約制)

[日時] 令和8年6月30日(火)
13:30～15:00(受付13:10～)

[会場] 県民交流プラザ和歌山ビック愛 9階
りいぶる会議室C
(和歌山市手平2-1-2)

「怒り」やストレスは、生きづらさや依存の背景に深く関わっています。

アンガーマネジメントは怒りを「我慢する」のではなく「上手に扱う」ための技術です。本講演では講師に渥美正彦先生をお迎えし、家庭や職場での人間関係を円滑にするためのヒントをアンガーマネジメントの視点からご講演いただきます。

今日からできる具体的なコツを一緒に学んでみませんか。



上島医院 院長
渥美 正彦 先生

お申込み
問い合わせ

TEL 073-435-5194

FAX 073-435-5193



FAXまたは右記の二次元コードよりお申し込みください。

Fax : 073-435-5193

送信票不要

申込締切 令和8年6月24日（水）

こころの集い 講演会 申込書

申込先: 和歌山県精神保健福祉センター内精神保健福祉協会事務局あて

お名前	ご所属	ご連絡先 (電話またFAXまたはメール)	手話通訳を希望する方は、 ○をつけてください。(※)
			希望する
			希望する
			希望する

FAXまたは右記の二次元コードよりお申し込みください。



※ 講演は手話通訳をご利用いただけます。
ご希望の方は6月12日（金）までにお申し込みください。

【講師紹介】 渥美 正彦 氏

(医療法人上島医院 院長 睡眠専門医 精神科専門医
アンガーマネジメントファシリテーター)

大阪市立大学医学部卒業。精神科・神経内科・睡眠医療の診療・研究を経て2006年上島医院に睡眠障害診療部門「南大阪睡眠医療センター」を設立。全国の睡眠に悩む人々の診療にあたる。

YouTubeチャンネル「睡眠専門医渥美正彦」は登録者18万人超。著書に「ぐっすり！1万人を治療した専門医が教える最強の睡眠メソッド」などがある。

主催: 和歌山県精神保健福祉協会 後援: 和歌山県