第二弾



**≪心を元気にプロジェクト≫**

現在の社会はストレス社会と言われ、私たちは様々なストレスの中生活をしていますが、その多くは“怒り”が根底にあると考えられます。その“怒り”の構造を知り自分自身の工夫で、“怒り”から逃れたり、克服したり出来る体験講座となっております。　さらに、自死願望の方に適切に対応する事ができる、ゲートキーパー入門講座を開催します。お気軽にご参加ください。





|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 講座名 | **怒りのマネジメント** | **ゲートキーパー入門講座** | | |
| 内容 | 私たちは自分の思い通りいかないときや、相手と対立したり否定された時などに“怒り”の感情が発生し、この“怒り”をコントロールできないために人間関係のトラブルなどに進んでしまうことが少なくありません。  　本講座で“怒り”の構造を理解して、どのように気持ちをコントルールしていくべきかを、学ぶことができます。 | ゲートキーパー養成講座の標準コース（３Ｈ）の“気づき”や“声掛け”などのポイントを絞って手軽に学ぶ事ができる入門コースを設定しました。  　自死を考えてしまう人の心の状態やサインに気づき、医療機関や相談室などにつなぐための、ゲートキーパー入門講座として開講します。  　本講座では“修了証”の発行は行いませんので、ご了承願います。 | | |
| 日時 | ２０１６年１月１５日（金）19:00～20:30 | ２０１６年１月２９日（金）19:00～20:30 | | |
| 場所 | 前橋市市民活動支援センター　会議室  〒371-0023 群馬県前橋市本町2丁目12-1  前橋プラザ 元気21 3F  TEL.027-210-2196 FAX.027-237-0810  駐車場は、隣接する元気２１駐車場、または、中心市街地の各駐車場（市営パーク千代田、市営パーク五番街、市営パーク城東、前橋中央駐車場など）をご利用ください。 | | | |
| 参加費 | ５００円税込/一回当たり（当日集金します） | | 定員 | 30名（先着順とします） |
| 申し込み | 下記の申込書にご記入いただき、FAXでお申し込みください。FAX　0274-67-1933 | | | |

本講座の問い合わせは、大小原までお願いします。

**主催：NPO日本ゲートキーパー協会**

理事長　大小原　利信（ﾀﾞｲｺﾊﾗ　ﾄｼﾉﾌﾞ）

自宅住所：富岡市上小林210-3

（携帯電話：090-3007-1707）

申　し　込　み　書

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| お名前 |  | 電話番号 |  |
| ご住所 | 〒　　　－ | 日時 |  |
| 講座名 |  |

尚、個人情報は本講座運営のために利用し、他への提供は致しません。