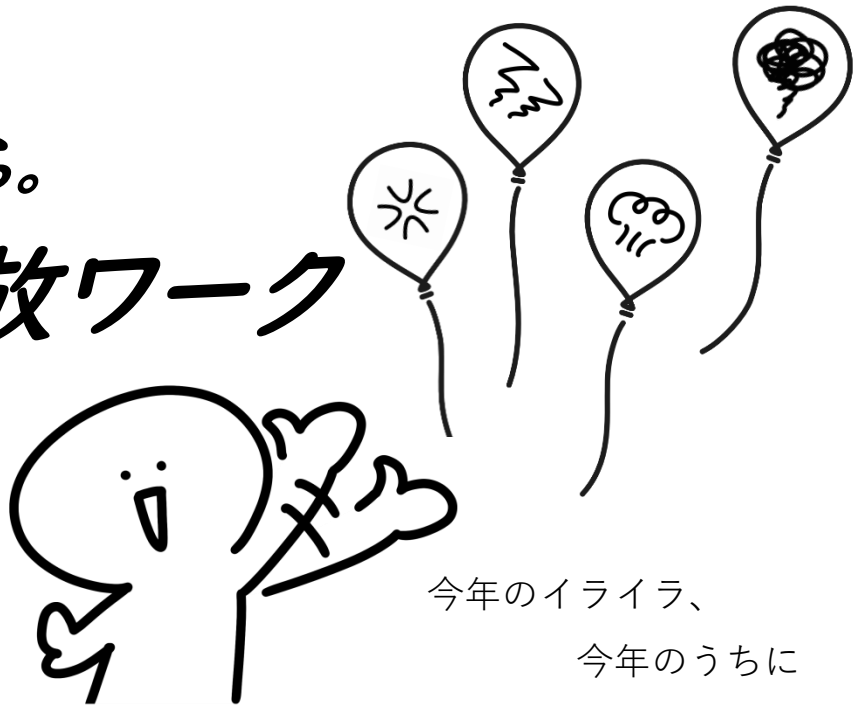
参加無料

イライラ、さよなら。

怒りの解放ワークショップ



今年のイライラ、
今年のうちに

このワークショップでは、「怒らない状態」を目指します！

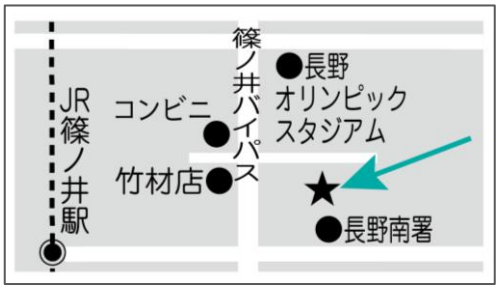
小さな怒りやモヤモヤに振り回されて疲れていませんか？怒りを我慢したはずなのに、溜め込んだイライラを爆発させてしまって自己嫌悪！そんな経験はありませんか？

このワークショップでは、自分の内側にある怒りとゆっくり向き合い、浮かんだことをありのままに紙に書き出します。怒りを抑えたり我慢して「絶対に怒らない状態」ではなく、「感情と上手につき合える状態」を目指します。

周囲との人間関係の質を上げるために、まずは自分自身との関係を整えましょう。

日　時｜令和８年１２月１３日（日）１０：００～１２：００

会　場｜南部勤労者活躍支援センター
（長野市篠ノ井小森５８５）



対　象｜長野市在住または在勤・在学の方

定　員｜１２名（申込先着順）

講　師｜男女共同参画センター相談員

持ち物｜筆記用具

申込方法｜男女共同参画センターの窓口、電話、Web申込フォーム、
または南部勤労者活躍支援センターの窓口にて

↓申込フォーム↓

※ **うつ病や不安障害などメンタル疾患の診断を受けている方は、ネガティブな感情が増幅される可能性があります。参加について主治医とご相談ください。**

［申し込み・問い合わせ］

長野市男女共同参画センター
（指定管理者：協同組合長野シーアイ開発センター）
長野市大字鶴賀西鶴賀町１４８１－１　勤労者女性会館しなのき内
Tel. 026-237-8303
（平日8:30～17:00）