怒りとの付きあい方を 仲間と考える!

2025 年度アンガーマネジメントプログラム

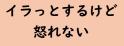
いかりすこ

参加者大募集!!

アンガーマネジメント プログラムとは??

わかってくれない!







怒りの仕組みについて学び、自分の怒りについて 考え、怒りとの上手な付きあい方についてみんな で話しあっていくプログラムです。

対象

怒りとの付きあい方に関心がある方・お悩みの方どなたでも! ※当院へ通院中、入院中の方に限ります。

日時

毎週金曜日 | 4:30~ | 5:30

 $N-1:11/21\sim12/26$

パート II: 1/23~2/27

場所

Ⅰ 病棟 Ⅰ 階リハビリセンター内

ミーティング室

※会場案内図は裏面をご覧ください。

お申込みについて

お申込み方法

心理相談室のスタッフ、主治医の先生、 看護師さんへご相談ください。

お申込みメ切

パート I: II/7(金)

パートⅡ:I/9(金)

※お申込みが定員(6名)に達した場合は 早く募集を締め切る場合があります。

プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

プログラム内容

パートI:怒りの基本について知ろう!~マクロ編~

第 | 回 | 1 | /2 | 怒りってなんだろう

第2回 11/28 怒りの感情の正体

第3回 12/5 怒りとストレスとの関係

第4回 12/12 自分の怒りポイントを知ろう

第5回 12/19 怒りの仕組みを解明しよう

第6回 12/26 怒りの対処法を考えよう

パートIのみの参加やパートII からの参加でも大丈夫です!





パートⅡ:怒りにもっとくわしくなろう!~ミクロ編~

第 | 回 | /23 アンガーログを書いてみよう

第2回 I/30 「べき」と「期待」とは

第3回 2/6 自分の考え方の傾向を発見しよう

第4回 2/13 考え方の幅を広げてみよう

第5回 2/20 怒りを上手に伝えよう

第6回 2/27 対立したときはこうしよう

パートIでは、怒りがどのように生まれるのかなど、 怒りの基本と対処法について一緒に学んでいきます!

パートⅡでは、よりくわしく怒りについて考え、色々な手法を使って怒りとの付きあい方について話しあいます!また、上手な怒りの伝え方などよりよいコミュニケーション法についても考えていきます!

参加費用について

各種保険が適用され、それぞれ参加される方によって 費用が異なります。

例) 自立支援医療制度をご利用されている通院の方の 場合、目安として I 回の参加につき 300 円程度

詳しく知りたい方はお問い合わせください。

会場案内図

