

鹿児島市精神保健福祉交流センター主催

令和6年度家族講座

怒らず伝える！

家族関係を改善するコミュニケーション術

講師 鈴木直樹先生

一般社団法人リードマインドジャパン理事  
きりん薬局代表 / メディカルマナー研究所代表

参加費  
無料

令和7年3月22日(土)

10:00 ▶ 12:00

会場 鹿児島市精神保健福祉交流センター

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目22-18

✓ [対象] 鹿児島市民

✓ [定員] 30名 \*定員を超えた場合は抽選

家族に対して、イライラしたり、ついカッとなったり……。そんなことはありませんか？  
この講座では、怒りの感情で後悔しないよう、アンガーマネジメントを用いた怒りとの  
「付き合い方」や上手な「伝え方」を学びます。

怒りやモヤモヤを少しでも減らし、上手に想いを伝えあうために、アンガーマネジメントを  
一緒に学びましょう♪

お申込み・お問い合わせ

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

☎099(214)3352 または [070-1371-6837](tel:070-1371-6837) (講座専用)

受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

申込方法：お電話または直接窓口まで

申込締切：3月17日(月) \*抽選の結果は、3月19日(水)中に当方より連絡いたします。

▶ 駐車場に限りがあります。満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。