

日 野 市 コ コ ロ セ ミ ナ ー

開催
日時

2026.

9/5 (土)

14:00~16:00

参加無料

アンガー マネジメント

—自分の気持ちを大切に扱うスキル—

アンガー＝怒り感情は、

自分の中にある **大切な価値観や願いを教えてくれるサイン** です。

本講演会では、アンガーマネジメントを通して怒りの仕組みを理解し、自分の気持ちを丁寧に受けとめる方法や自分らしく気持ちを表現するためのヒントをご紹介します。

感情に振り回されるのではなく、自分自身をもっと大切にしながら、より良い人間関係を築くための手がかりを一緒に探りましょう。

会 場

日野市生活・保健センター 2階 講座室

(日野市日野本町 1-6-2) JR 日野駅から徒歩約 10 分

講 師

国立精神・神経医療研究センター病院 心理療法士

川原 可奈 氏

申 込

市ホームページ (右の二次元コード) から

申込締切：9/4 (金) まで ※先着順 (定員 50 名)



問合せ

日野市 健康福祉部 健康課

電 話：042-581-4111 / メール：kenkou@city.hino.lg.jp

 電話

# いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	24 時間
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24 時間
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24 時間

 SNS 相談

生きづらびっと (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)		日火水木土： 8:00 ～ 22:30 月金： 6:00 ～ 22:30
こころのほっとチャット (NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア)		毎日 7:00 ～ 23:50
あなたのいばしょ (NPO 法人あなたのいばしょ)		24 時間

 こども向け相談

チャイルドライン (NPO 法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777 	16:00 ～ 21:00 SNS 相談 月～土 16:00 ～ 21:00
子どもの人権 110 番	0120-007-110	月～金 8:30 ～ 17:15
児童相談所虐待ダイヤル	189	24 時間