

地域ネットワークニュース

～平成28年1月の勉強会のお知らせ & 12月の勉強会報告～

第216回 地域ネットワーク勉強会

ストレスマネジメント講座 ～怒りの感情について学んでみよう～

講師：宮内厚季 氏（ハートマップガーデン代表）
一般社団法人日本産業カウンセラー協会所属 産業カウンセラー
NPO法人メンタルサポートアカデミー認定心理カウンセラー及び講師

1月22日(金)

午後7時～午後9時

神栖市保健・福祉会館内
参加費無料

※事前申込みが必要です。

私たちは、笑ったり、怒ったり、泣いたり、何かに夢中になって楽しんだりとたくさんの感情を動かして日々の生活を送っています。「喜怒哀楽」は生きていく上でどれも大切な感情といえますが、怒り（イライラ、ムカムカ）は他の感情と比べると時として攻撃的な言動や行動を伴うことがあるため、仕事や家庭、プライベートなどの人間関係で問題を生じさせてしまう事もあるやっかいな感情とも言えます。

今回の勉強会ではストレスケアについても重要な怒りの感情に焦点をあて、自分の性格や思考の傾向についても同時に考えながら、「自分自身の怒りの感情」及び「相手の怒りの感情」について学んでみましょう。

自分自身がイライラしたときに落ち着かせる方法や相手から怒られたり、怒鳴られたりしたときの受け止め方など、感情を上手にコントロールできるようになることは心と体の健康を維持することにつながります。職場、ご家庭、ご近所づきあいなど、様々な生活シーンできっと役に立つはずです。ぜひ、ご参加下さい。



※事前申し込みが必要です。別紙申込書もしくは電話にてお申し込み下さい。

申込・問い合わせ先：神栖市社協 地域福祉推進センター 担当：三浦 電話 0299-93-0294



第215回 地域ネットワーク勉強会報告 平成27年12月16日開催 『困った時の法テラス！』

～消費者被害と法的トラブル解決法～

講師：日本司法支援センター 法テラス茨城法律事務所
立花 朋 氏（弁護士）

立花弁護士は様々な詐欺被害に遭われた方からの相談に応じていますが、多くの相談者は「まさか、自分がターゲットになっているとは思わなかった」と話されるそうです。実際に「事故を起こして急なお金が必要になった」「会社で損失を出してしまったのでお金を準備して欲しい」など、身内を語る人物から電話があった場合、冷静な判断ができなくなってしまいます。現在では、複数の登場人物が現れ、まるで演劇のようにそれぞれの役を演じて騙す『劇場型』と呼ばれるものも増えてきています。

被害に遭わないために「うまい話しはまず疑うこと！」「サインや支払いの前には必ず第三者に相談すること！」「消費者被害に遭ってしまったら、すぐに専門家に相談すること！」が必要で、法テラスでは無料法律相談などの制度もありますので、ぜひ積極的にご利用ください。