

戸田久実著 怒らない伝え方 日本アンガーマネジメント協会の理事が書いた分かり易い本！

子育てワンポイント 励ましのことば40

バックナンバーはHPからご覧頂けます

怒りを溜めず、嫌われず、相手に伝わる！

あなたは「怒り」に対して、こんな風に思っていないか？
「怒ることは悪いこと」「怒ることは恥ずかしいこと」
「感情的になるのは大人げない」「怒ったら嫌われる」

でも、これらはあなたの思い込みです。怒りに対して人はマイナスなイメージを抱きがちです。それは、怒ってしまったあとに、言い過ぎて後悔したり、日常的に人のご機嫌や感情に振り回されていたり、頭にきたことを溜めこんだり根に持ったり…。ここで最も大切なことをお伝えします。

怒りは感じてもいいのです。怒ってもいいのです。

怒りは人間にとって自然な感情です。怒りを感じることは決して悪い事ではありません。無理に抑えたり、感じないようにするのは、かえって不自然な行為です。怒る必要があることは怒ってもいいのです。大切なのは伝え方を工夫することなのです！（つづく）

私は、この本の著者、戸田久実さんに直々に学び、日本アンガーマネジメント協会の公認ファシリテーターの資格をもって、何度か講演会を開かせて頂いたことがあります。この度、Seto LIFE ART Studio で、このアンガーマネジメントのセミナーを開くことになりました。ご興味のある方は是非ご参加ください。
夫婦関係、子育て、職場の人間関係など、イライラや怒りの問題はある意味深刻です。心穏やかに生きるための一助になれば幸いです。

牧師 倉知契



ライブ・セミナー2020

「イライラにどう向き合うか・初級編」

1月26日(日)午後1時半～3時

会場:瀬戸カルチャーセンター

〒489-0909 瀬戸4-6-15の2F-61 0561-88-8889

講師:倉知契

費用:500円(前日18時迄に参加費は元金無しの無料)

定員:50名(中学生以上)

*お申し込みは1月19日(木)午後12時迄に電話にてお申し込みください。
会場:瀬戸カルチャーセンター(上記の住所)0561-88-8889
kei.kurachi@gmail.com