

与那原町共催

多忙な毎日でも心穏やかに過ごすために

働く女性のための
アンガーマネジメント術

怒りに振り回され、後悔したことはありませんか？

本講座では、怒りのメカニズムや怒りの感情と上手に付き合うための
アンガーマネジメントと、セルフケアとして感情の整理に役立つ
ジャーナリングを学び、職場や家庭で怒りの感情に振り回されない、
円滑な人間関係づくりをサポートします。

セミナー終了後には働くことに関する個別相談会も実施します。（要予約）



2025年10月3日(金)

参加費
無料
(定員20名)

セミナー 10:00 ▶ 12:00

個別相談 12:00 ▶ 13:00 (先着2名)

会場 与那原町役場 会議室301・302
(与那原町上与那原16)

講師 山本 雅子 氏 (公認心理師・臨床心理士)

対象 仕事をしている女性&仕事をしたい女性 定員：20名

内容
・怒りとは何か ・怒りとうまく向き合うか
・セルフケア (ジャーナリング・呼吸瞑想)

託児 無料 (未就学児のみ) 9月26日(金) 締切



お申込み・お問合せ

沖縄県商工労働部労働政策課委託業務 令和7年度 働く女性応援事業

沖縄県女性就業・労働相談センター

☎ 098-863-1788 月～金 9:00～17:00

那覇市泉崎1-20-1 カフーナ旭橋A街区6F グッジョブセンターおきなわ内

