

# ～家族教室～

9月10日(日)10:00～

テーマ：「アンガーマネジメント」

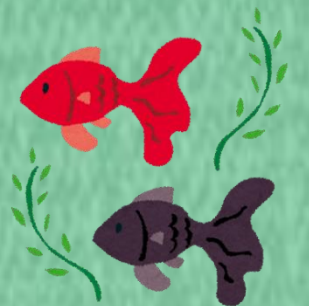
～怒りとうまく付き合う方法～

最近テレビや本で取り上げられることの多いアンガーマネジメントって知っていますか？

アメリカ発祥の、怒りの感情を上手にコントロールするためのトレーニングです。

自分のイライラをどうにかしたいと思ったことはありませんか？

一緒にトレーニング方法を学びましょう！



担当：深井医師、北1病棟看護師

★講義は患者様・ご家族一緒に参加できます★

**意見交換会**(約20分間) 医師やスタッフとのQ&Aも！

☆☆皆さんで経験や悩みなど分かち合いましょう☆☆



病気の知識を学ぶ以外にも、回復を手助けしよりよく生きるために学ぶことはたくさんあります。御家族皆さんのためにも、ぜひ参加してみてください。

参加をご希望の場合はスタッフまでお声かけください。