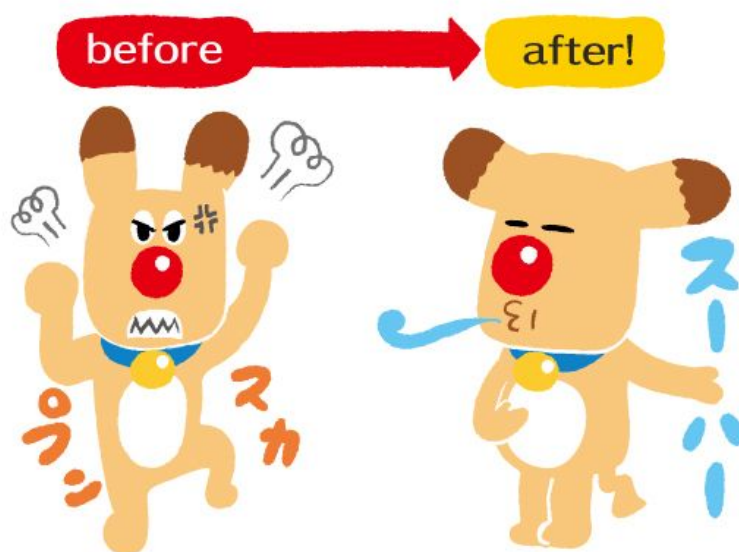


# がん治療中の「イライラ」対処法について ～「アンガーマネジメント」を学びましょう！～

がんの治療中に感じやすい「イライラ」の感情を予防・コントロールし、前向きに治療に取り組めるよう「アンガーマネジメント」を学びませんか。

当院の臨床心理士による講義と参加者にもご参加いただくディスカッションを予定しています。



## アンガーマネジメントとは？

1970 年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

日時：2018 年 9 月 12 日（水） 午後 2 時～午後 3 時 30 分

場所：北館 5 階大会議室

講師：五島 大（八尾市立病院 がん相談支援センター 臨床心理士）

定員：20 名

お申込み・問い合わせは…

2 階 ⑥がん相談支援センター または 総合案内

TEL. 072-922-0881（病院代表） ※事前予約要（先着 20 名まで）