

「市民講座」開催要綱

1. 趣 旨

日本精神科看護協会岩手県支部では、2010 年より「こころの健康」について正しい理解をもていただきたいとの思いから、一般市民の皆様を対象に「市民講座」を始めました。

こころの健康に対する理解を深め、個人や周囲の人のこころの健康の維持増進を図ることと、精神疾患の正しい知識やかかわり方を知ること、心の不調や精神障がいへの理解と回復を深める機会を提供します。

2. 主 催

一般社団法人日本精神科看護協会 岩手県支部

3. 開催日時

令和5年9月30日（土） 14:00～15:30

4. 開催場所

プラザおでって（おでってホール）

盛岡市中の橋通1丁目1-10 Tel. 019-604-3300

5. 後 援

岩手県・盛岡市・公認
団体岩手県看護協会・公認
団体日本精神科病院協会岩手県支部・岩手県精神保健福祉協会・岩手県精神保健福祉士会・岩手県作業療法士会・岩手県臨床心理士会・岩手県精神保健福祉連合会・岩手日報社・盛岡タイムス・テレビ岩手・めんこいテレビ・IBC岩手放送・岩手朝日テレビ

6. 内 容

第12回市民講座『怒りの感情との上手なつき合い方』

～あなたのその怒り、どうしていますか？～

講師：精神科認定看護師 千葉 美千恵 先生

（岩手県立南光病院・看護師）

7. 対 象 ： 一般市民どなたでも

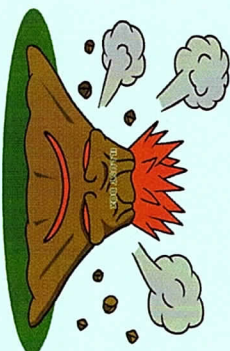
8. 参 加 費 ： 無料

＜問合せ先＞ 一般社団法人日本精神科看護協会岩手県支部
〒020-0824 盛岡市東安庭3丁目14-19
フォレストコート101
TEL. 019-604-7006（10時～15時）
FAX. 019-604-7007

市民講座

「怒りの感情とのお上手なつき合い方」

～あなたのその怒り、どうしてですか？～



入場無料 どなたでもお気軽においでください

講師

精神科認定看護師 千葉美千恵さん(岩手県立南光病院主任看護師)
『一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター』

怒りのしくみと誰でもできる対処法をわかりやすくお話しします。
ストレスを溜めずに心穏やかに過ごすコツを聞いてみませんか？

日時 令和5年9月30日(土) 14:00～15:30

会場 プラザおでつて(おでつてホール) 盛岡市中の橋通り1丁目1-10

主催(問い合わせ先)

日本精神科看護協会
岩手県支部
盛岡市東安庭3-14-19
電話 019-604-7006

後援

岩手県・盛岡市・(公社)岩手県看護協会・日本精神科病院協会岩手県支部・岩手県精神保健福祉協会・岩手県臨床心理士会・岩手県精神保健福祉士会・岩手県作業療法士会・岩手県精神保健福祉連合会・岩手日報社・盛岡タイムス・テレビ岩手・めんこいテレビ・IBC岩手放送・岩手朝日テレビ