

# 第43回 けいはんな若手研究者交流会

## 『今日から使えるアンガーマネジメント』

～イライラを上手にコントロールして  
人間関係を良好にしよう！～

- ・ アンガーマネジメントとは？
- ・ 怒りの感情とは？
- ・ 問題となる4つの怒り
- ・ 怒りは第二次感情
- ・ カットとなった時に使えるテクニック
- ・ 私たちを怒らせるものの正体
- ・ 自分と他人の「べき」の境界線



日 時：令和元年11月20日(水)  
18:30～20:30  
18:00より会場入り口で受付開始  
(1時間講演、1時間討論会)

会 場：けいはんなプラザ  
ラボ棟2階 「天の川」

講 師：整理収納 直美事務所 代表  
アンガーマネジメント  
ファシリテーター  
鈴木 直美氏

交流会会費：500円

### 鈴木 直美氏 ご略歴

大阪市出身。金蘭短期大学国文科卒業後、松下電器産業(株) (現パナソニック) で5年間勤務。夫のターンに伴い渥美半島(愛知県)へ移住する。菜の花とブロッコリー畑が広がるのどかな環境で専業主婦として、快適な暮らしの実現に、美味しい食事と住空間の整え方を独自で研究を重ねる。2014年、整理収納アドバイザー認定講師資格を取得し、起業する。

現在は物の片づけとともに、アンガーマネジメントファシリテーターとしてイライラ・怒りの感情の整え方を発信している。(アンガーマネジメントアドバイザー・NHK文化センター講師・図書館司書・整理収納アドバイザー1級・ハウスキーピング協会認定講師など保有資格多数)

若手研究者交流会は、企業・研究機関・大学院などの垣根を越え、意見を取り交す異業種交流会です。皆様の積極的なご参加をお待ちしています！

第42回までの「けいはんな若手研究者交流会」の主な参加企業

アドコート(株)、(株)アロマジョイン、イーセップ(株)、NTT(株)、オムロン(株)、(株)OKファイバーテクノロジー、京セラ(株)、京都大学、けいはんな記念公園管理事務所、国立国会図書館関西館、サントリーグループ、サンプラスチェックス(株)、(株)島津製作所、大幸薬品(株)、大和ハウス工業(株)、タツタ電線(株)、同志社大学、日本電産(株)、日立造船(株)、パナソニック(株)、(株)モリシタ、量子科学技術研究開発機構、ロート製薬(株)、ラボ棟入居企業、精華町など

(公財) 関西文化学術研究都市推進機構 新産業創出交流センター (井上)

●参加申込は、WEBで下記URLへ申込登録お願いいたします。

URL：<https://www.kri.or.jp/contact/wakate43.html>

●お問い合わせ先

TEL：0774-98-2230 Email：wakate@kri.or.jp