

# イライラを笑顔に変える アンガーマネジメント

保育  
あり

仕事や家庭・人間関係でイライラ・モヤモヤしていませんか？  
「怒り」で後悔しないための誰もができる心理トレーニングを学んで  
笑顔の毎日を過ごしましょう。



2025年12月13日(土) 10:00~15:00

- アンガーマネジメントとは？
- 怒りの原因と発生機序
- 知っておきたい3つのコントロール
- 家庭や職場で使える褒め方・叱り方
- 笑顔になれるホスピタリティでハッピー思考になろう



★講師 Oimage~オマージュ~代表 アンガーマネジメントファシリテーター とみさわ 富沢 みわこ 三輪子

- 場 所 : パルティ とちぎ男女共同参画センター
- 主 催 : (公財)とちぎ男女共同参画財団
- 対 象 : 女性
- 受 講 料 : 2,000円
- 一時保育 : お子さん1人につき1回300円(満6ヶ月以上から小学校3年生のお子さん)
- 申込締切 : 11月18日(火)
- 定 員 : 25名

(定員を超えるお申込みの場合は抽選となります。締切日から1週間程度で抽選結果を郵送します。)

●お問合せ・お申込みは 電話、ファックス、ホームページから

パルティ とちぎ男女共同参画センター(月曜・祝日休館)  
〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団  
電話: 028-665-7706 (お問い合わせ時間 午前9時~午後5時)  
FAX: 028-665-7722 HP: <https://www.parti.jp/>  
※電話、FAXのお掛け間違いにご注意ください。

パルティ  
HP



講座申込  
フォーム



# 講師プロフィール

Omage ～オマージュ～代表 接遇コンサルタント アンガーマネジメントファシリテーター  
 冨沢 三輪子 (とみさわ みわこ)

正看護師として、神戸市立中央市民病院に入局。看護師として経験を積んだ後、全日空に入社し、客室乗務員として乗務。ファースト客室乗務員の資格を取得し、チーフパーサーとして勤務。結婚・出産・難病を経験し、社会的なホスピタリティ（思いやり・心からのおもてなし）の必要性を強く感じ、接遇コンサルタントとして独立。顧客満足度の向上に、接客者の感情のコントロールは不可欠と、アンガーマネジメントファシリテーターの資格を取得。看護師・客室乗務員・また、難病経験を活かした研修を積極的に展開中。



**※受付は8月1日(金)から**  
**イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント**  
 宛先：(公財)とちぎ男女共同参画財団 啓発支援課  
 FAX：028-665-7722 ※誤送信にご注意ください。

①ふりがな		③ 生 年	昭和・平成
②お名前			年 生まれ
④パーティ講座へ お申込みは	初めて ・ 以前にもある		
⑤ご住所 (必須)	〒 _____		
⑥お電話(必須)	_____		
⑦メールアドレス (必須)	_____@_____		

講座申込フォームは  
 コチラ→



⑧一時保育 (〇で囲んで ください)	一時保育を 【 希望する ・ 希望しない 】 ●希望する方はお子さんの人数とお名前・年齢を記入ください。…人数：_____人 (ふりがな) お名前 _____ 生年月日：平成・令和 _____年 _____月 _____日 性別：_____ (ふりがな) お名前 _____ 生年月日：平成・令和 _____年 _____月 _____日 性別：_____ _____
その他	

※申込時にいただいた個人情報は講座に関するご連絡やセミナーのご案内以外の目的には使用いたしません  
 ※FAX、ホームページよりお申込みの方には、3営業日以内に FAX やメール等で受付完了の返信をいたします。返信が届かない場合はお申込みが完了してない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。