

鷹番1・2丁目町会 定期講演会

# 第1回「ストレスフリーに生きる」

ストレスフリーとは「ストレスをイヤだと考えず、ストレスを感じずに生活していくこと」です。ストレスフリーになるために大切なコミュニケーションの手法やイライラを防ぐアンガーマネジメント(怒りのコントロール)の方法などをお話します。

日時:平成30年4月28日(土)

午後2時から3時半

会場:鷹番会館2階

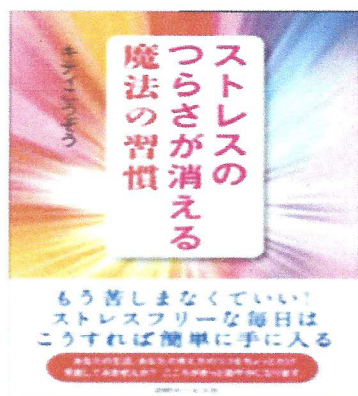
講師:キティこうぞう(鬼頭幸三)

株式会社アドバンテッジリスクマネジメント(ストレス専門のコンサルティング会社)でシニアコンサルタントとして年間200回以上の講演活動を行っている。

## 書籍のご紹介

年間講演数が200件を超える人気カウンセラーが  
こころが穏やかになるストレス対処の秘訣を伝授!

## ストレスのつらさが消える 魔法の習慣



キティこうぞう [著]

定価1,400円(税別) 四六判 192ページ

ストレスは避けたり、やっつけようとしてもダメ。ちょっとした生活の工夫や考え方を変えることで「ストレスフリー」な毎日が送れる——本書にはそんな方法がたくさん紹介されています!