

# 令和6年度2学期けんしん大学講座

テーマ：健康寿命延伸・健康経営の推進

## 人生を豊かにする感情コントロール法

～アンガーマネジメントとレジリエンスの観点から～

### 【講師】

ユーアンドプラス

代表 米澤 有加 氏

令和7年  
2月22日  
(土)

10:00

～

11:30

私たちすべての人間にある「感情」。  
その「感情のコントロール方法」をご存じですか？  
今回は、怒りの感情のコントロール法「アンガーマネジメント」と心の幸福度を上げる「レジリエンス」を使った「心の健康を保つ方法」をワークを交えてお伝えします。

### 講師 米澤 有加 氏 プロフィール

大分県大分市出身。地元メディアにてラジオパーソナリティやリポーターとして活動中。

現在は、FMおおいたで放送中の朝の番組「sky-tune OITA」のパーソナリティや国東市・杵築市のケーブルテレビのスタジオMC、ふるさとのデパートのCMナレーションなどを担当している。

メディアでの仕事に携わるうち、ストレスを抱えて自分の人生を自分で生きづらくしている人の多さに気づき、感情コントロール方法を学ぶ。

伝える仕事を通して多くの方に「自分の人生を自分で幸せにする方法」をお伝えするため、研修講師としても活動中。



講座	人生を豊かにする感情コントロール法 ～アンガーマネジメントとレジリエンスの観点から～ 【講師】 ユーアンドプラス 代表 米澤 有加 氏		
企業名		お取引先 店舗	
氏名		年代	10代・20代・30代・40代・50代・60代以上
TEL		Email	

## お申込み方法

○HPで予約する

<https://www.oita-kenshin.co.jp/jyukou/>

○FAXで予約する 097-534-8581

### 【個人情報の取り扱いについて】

・本申込により取得しました個人情報については、次の目的で利用いたします。  
けんしん大学の受付・管理・運営および参加者名簿の作成、講師・参加者への参加者名簿の配布並びに顧客分析、市場調査のために利用いたします。  
・本申し込みにより取得しました個人情報については、個人情報保護法に定める場合を除いて、ご本人の同意なく、前記利用目的以外の利用および第三者提供は致しません。  
以上の【個人情報の取り扱いについて】に同意して

申込みします  同意しません

### お申込み上の注意

- ・事前のお申し込みが必要です。  
※受講料：無料
- ・けんしん大学で撮影した写真・動画等は広報媒体へ使用することがあります。

### 会場のご案内

大分県信用組合  
本店5階 大ホール  
大分市中島西2丁目4番1号  
電話：097-534-8200（代表）

※駐車場は無料ですが、台数が限られております。  
※会場は参加人数により異なる場合がございます。

