

平成28年度  
福島いのちの電話春季公開講座

入場  
無料

# 人間関係がラクになる!

第1回

演題

## 音楽による 心の癒し



講師  
**高田 真紀子**  
(音楽療法士)  
二胡演奏  
**劉 含発**  
齋藤 由香(音楽療法士)

心地よい音楽は、良質な睡眠を誘います。  
音楽は認知症の予防にも効果を発揮します。  
音楽は精神疾患を患っている方々の  
回復にも役立っています。

日時

**5月15日(日)**  
13:30~16:00

場所

桜の聖母短期大学「大講義室」  
TEL: 024-534-7137 (福島市)

第2回

演題

## 怒りの コントロール



講師  
**岡田 友子**  
(AMシニアファシリテーター)

アンガーマネジメントは、  
怒りの感情と上手に付き合うための心理教育です。  
自分の怒りを理解することで周囲の人間関係や  
あらゆる物事に良い循環が生まれてきます。

日時

**5月21日(土)**  
13:30~16:00

場所

郡山市労働福祉会館「大ホール」  
TEL: 024-932-5279

主催: 社会福祉法人 福島いのちの電話

後援: 福島県、福島県教育委員会、福島県社会福祉協議会、福島県医師会、福島県薬剤師会、福島県看護協会、福島県精神科病院協会、福島県精神科診療所協会、福島県精神保健福祉協会、福島県臨床心理士会、福島民報社、福島民友新聞社、朝日新聞福島総局、毎日新聞福島支局、読売新聞東京本社福島支局、NHK 福島放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM、福島コミュニティ放送FM ボコ、福島リビング新聞社、福島市、福島市教育委員会、福島市社会福祉協議会、福島市医師会、郡山市、郡山市教育委員会、郡山市社会福祉協議会、郡山医師会

お問い合わせ 福島いのちの電話事務局 TEL.024-536-0032 / FAX.024-536-2840



チラシの裏面にある申込書に記載し、お申込みください。