

ストレスをなくせるんだ

怒りのメカニズムを知って
コントロールすることで

アメリカ
生まれの
スキルだよ

アンガーマネジメントは
怒りの感情と上手に
付き合うための方法

仕事の成果
アップ!!

人間関係が
よくなる!

ポジティブな
自分になれる!

怒りの感情を
コントロール
できれば…

ああ~~~~!!

はーい!!

一緒に
学んでいこう

誰でも
できるよ

オレでも
できますか?

もちろん!!
できるよ

知り合い?
さあ…

だれ?

みんな、怒りに振り回されて
困っているみたいだね

安藤 俊介
日本アンガーマネジメント
協会 代表理事

牛乳するよ

はあ…

あなが…

え?

その怒り、
アンガー
マネジメントで
解決できるよ

何ですか
それ?