



男性のための

アンガーマネジメント & ペップトーク

2026年

1/25

(日曜)

職場や地域、家庭などさまざまな場面で、ついイライラして感情を露わにしまったことはありませんか。怒りの感情のマネジメント法や前向きな心の状態をつくるペップトークを学び、肩の力を抜いてちょっとラクになりませんか。

1講

怒りを爆発させることなく、自身の感情と向き合う方法、怒りやイライラとの上手な付き合い方について学びます。

12:00～13:00休憩

2講

普段自分が使っている言葉に目を向け、周りの人や自分自身にポジティブな言葉がけを繰り返すことで、前向きな心の状態をつくるペップトークについて学びます。

理論と日々に役立つ
実践方法をわかりや
すくお伝えします。

**講師：福成二三代**

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
トレーニングプロフェッショナル®、日本ペップ
トーク普及協会ファシリテーター

☐日時：2026年1月25日（日）10:00～15:00☐会場：すてっぷセミナー室1（先着順）☐申込：2026年1月5日（月）10:00から電話・FAX・窓口・Webフォームにて受付☐一時保育：要予約、1歳～小学3年生、子ども一人につき400円(税込)

2026年1月18日(日)15:00までに申込、先着順



申込はこちらから

【問合せ】 TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706
kouza@toyonaka-step.jp

【主催】とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同推進財団)
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501 (水曜休館)
<https://toyonaka-step.jp/>



お申込
フォーム

下記の内容を記入し送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認のメールまたは電話をいたします。
1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話でお問合せをお願いします。

FAX：06-6844-9706

男性のためのアンガーマネジメント&ペップトーク

名前(ひらがな)		年代	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代・80代以上
住所	〒 豊中市内 () ・豊中市外 ()		
電話		メール	
講師への質問			

☆豊中市内在住を問わず、ご参加いただけます。
☆提供された個人情報は、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的に
おいてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。
☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

▼一時保育：子ども1人につき400円(税込み) 定員：10人・先着順
持ち物：手拭きタオル、着替え、お茶(すべてにお名前を書いてください)



一時保育 1歳～小学3年生	お子さんの名前(ひらがな)	年齢	歳 カ月
	保育の経験 ☐ あり ☐ なし	※おむつ ☐ している ☐ していない ※トイレ ☐ 言える ☐ 言えない	
	配慮が必要なことがあればご記入ください。		

すてっぷを活用しよう！

豊中市民以外の方でもご利用いただけます



就労をめざす
スペース
「すてっぷα」



情報
ライブラリー



自習室
Myすてっぷ



貸ホール
貸会議室



女性の
悩みほっとライン
06-6844-9820
第1～4月・木 11:00～18:00
第1～4火・金 10:00～17:00