

## 第 602 回実地医家のための会令和 1 年 9 月例会

実地医家のための会の令和 1 年 9 月例会を下記のごとく開催します。

今回の例会は、怒りのコントロール方法をみんなで考える会を開催したいと思います。ストレスが様々な病気の原因や悪化の要因になることはよく知られており、そのストレスをコントロールする重要性も皆さんは理解されていると思います。今回の例会では、そのストレスをコントロールする方法の一つであるアンガーマネジメントを皆さんに紹介し、その方法を自分のものにするための勉強をしたいと思います。

怒りのコントロール方法を学びたい方はもちろんのこと、怒りをあらわにする人に困っている人も是非ご参加ください。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時：令和 1 年 9 月 8 日（日）13 時 00 分～16 時 10 分

場 所：東京医科歯科大学 M&D タワー 2 階 共用講義室 1

テーマ：ストレスコントロール実践教室

「あなたはアンガーコントロールできていますか」

講 師：石橋幸滋先生（石橋クリニック院長）

記 録：事務局

参加費：3,000 円

共 催：日本プライマリ・ケア連合学会生涯教育委員会、同プライマリ・  
ケア薬剤師認定制度委員会

内 容：

13時00分～13時05分 開会挨拶

13時05分～14時30分 「ストレル・コントロールとアンガーマネジメント」  
講師 石橋クリニック 石橋幸滋先生

14時30分～14時40分 休憩

14時40分～16時10分 「アンガーマネジメント実践編」  
進行 石橋クリニック 石橋幸滋先生

- 
- 情報交換のための昼食会：世話人会を兼ねます

当日 12：00～12：50 B 棟 16 階の「メディコ」で行います。

参加費 2,000 円

「実地医家のための会」事務局へ

9月6日（金）までにご返信ください

FAX 042-449-0972（担当：今成侑佳 行）

ご施設名

---

お名前

---

昼食会 : 令和元年9月8日（日） 12:00～13:00  
（参加費：2,000円）

出席

欠席

例会 : 令和元年9月8日（日） 13:00～16:10  
（参加費：3,000円）

出席

欠席

---

実地医家のための会事務局

担当 今成 侑佳

〒203-0004 東京都東久留米市氷川台 2-10-10

TEL & FAX: 042-449-0972

E-MAIL: [xx.tentukuten.xx@icloud.com](mailto:xx.tentukuten.xx@icloud.com)