



怒りと

うまく付き合う技術とは？

Guest Speaker 亀田 卓

2025年 5月24日(土) 午後2~4時

練馬区役所 20階 交流会場

参加費 1人1000円 2人以上では1人800円 学生500円 高校生以下無料

【講演内容】

怒りの感情を持ちつつ幸せでいる事はできません。それどころか、怒りの感情が自分の中にある時、人は必ず不幸な状態にいます。そしてその感情に負け、怒りを爆発させてしまった結果が招く「本人や周囲の方の人生を台無しにしてしまう事件」が日常的に起こっています。また昨今、「コンプライアンス」や「パワハラ」といった言葉がよく聞かれるようになり、怒りに対する社会的視線は日に日に厳しいものになっています。さらにこういった時代の変遷だけではなく、自身の変遷（歳を取る）につれて、能力や実績よりも「人格者」であることが求められるようになっていきます。

しかしながら、怒りに関して深く考えた事がある方は少なく、同じ間違いを一生繰り返し続けて人生を終えていく方が多い事も事実です。本セミナーは、怒りの構造を明らかにし、お一人お一人自分に合った対処法を身につけていただける内容になっておりますが、皆様が怒りに関して深く考えるきっかけにさせていただくだけでも嬉しいです。

【亀田卓 プロフィール】

2016年に電通を早期退社後、デジタルハリウッド大学大学院教授に就任。実体験も交え「ポジティブ心理学」を伝えてきた。2022年に大学院教授を退官し、現在は様々な企業で講演活動を行っている。またそのかわら、これまで多くの経営者やスポーツ選手の上場やオリンピック出場をサポートしてきた経験を活かし、個人クライアント向けのセッションも行っており、メンタル面を改善し潜在能力を引き出す事で、クライアントのパフォーマンス向上を実現させている。

<ぶんかサイエンスカフェ事務局>

【お申し込み/お問い合わせ】 電話またはメール、ホームページよりどうぞ！ 当日の直接御来場でもOK！

メール: office@cscafe.net ホームページ: cscafe.net

ぶんかサイエンスカフェ



事務局代表: 伊藤 規志子 (電話: 090-1771-0901)