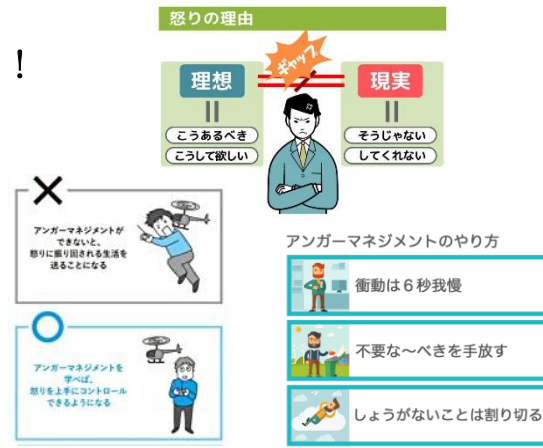


1

何かと疲れる新年度をラクに乗り切る！ ◆ 簡単アンガーマネジメント術

ストレス社会といわれる現代、何かと忙しい新年度は特に疲れやすかったりイライラしやすかったり…。そこで、『怒り』のメカニズムを知り、さらに管理・コントロールしながら感情と向き合い上手に付き合っていくためのアンガーマネジメント術を紹介します。



<参考イメージ>