

# EPOCHMAKER

## えぽっく・めいかー

イライラに負けない！  
～ 怒りの感情と上手につきあう～



画：おのせいこさん

日頃の生活の中で、イライラしたり、ついカッとなって怒ったりすることはありませんか。  
家庭で、職場で、友人との関係の中で・・・どんな場面に直面しても、心軽やかに乗り越えて、前に進めたら素敵ですね。イライラの感情と上手につきあう方法を選び、ゆったりと余裕をもって健やかに過ごしませんか。



Epoch 10  
限らない飛躍、可能性

- ◆「イライラの消しゴム」を手に入れよう 高田しのぶさん（オフィス悠々代表）
- ◆イライラに負けない食べ方 / 池袋のくつろぎスポットご案内
- ◆女性に対する暴力をなくす運動 / エポック10 専門相談講座
- ◆としまWLBネットワークミーティング / イクボス宣言 / プラン策定状況
- ◆エポック10 情報（相談室のご案内 ほか）

P2～3  
P4～5  
P6  
P7  
P8