

ア ン ガ ー マ ネ ジ メ ン ト 講 座



知らず知らずイライラしたり、怒りで失敗したことはありませんか？
怒りの原因は人によって様々です。自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたりすることで、自分の中でたくさんの変化が生まれ、子育てや家庭環境への良い循環が生まれます。

「イライラした感情をなんとかしたい」または「怒りの感情とうまく付き合って良い方向に物事を持っていきたい」という願いに、役立つ講座です。

● 対象 乳幼児（小学校入学前）の保護者

※託児を行います。

● 申込み 参加希望者は、11月16日（月）までに、教育委員会（46-3321）又は、子育て支援センター（46-3253）に申し込みください。

● 参加費 無料

日時・場所

平成27年11月18日（水）

10時30分～12時

子育て支援センター（ぽっけ）



アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まった、イライラや怒りの感情と上手に付き合うための心理教育です。

