



親子で聞こう！

大人だけの参加もOK

アンガーマネジメント

12月6日 sun 10:30-12:00

日高市生涯学習センター

参加無料

「なんでわかってくれないの?」「どうしてそんなこと言うの?」「カッとなってしまった……」
私たちは、家族や友達、職場など、さまざまな人との関わりの中で、イライラしたり、怒りを感じたりすることがあります。子どもにとっては、友達とのちょっとした行き違いや、思い通りにならないとき、きょうだいとのけんかなど。

アンガーマネジメントは、怒りをなくしたり、怒らないように我慢したりするためのものではありません。

自分の中にある怒りに気づき、その気持ちと上手につきあいながら、自分も相手も大切にするコミュニケーションを学ぶ心理トレーニングです。

どうしたら気持ちを落ち着けられるのか。

どうすれば自分の気持ちを相手に伝えられるのか。

どうすれば相手の気持ちにも目を向けられるのか。

講座では、怒りの仕組みや気持ちの伝え方、相手に伝わりやすいコミュニケーションについて学びます。

講師 安藤生奈 さん

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
ファシリテーター

主催：児童家庭支援センターシャローム

☎ 042-989-1535

協力：日高市こども家庭センター



申し込みQRコード



このセミナーは児童虐待防止全国ネットワークの助成により開催します