

子どもと向き合う アンガーマネジメント



自分の“怒り”の気持ち、うまく伝えられていますか？

「いい加減にしないで!」「何回言えばわかるの?!」子どもの言動についてイライラが爆発。そして後から怒鳴ってしまったことを後悔……こんなことはありませんか？

大事なものは“怒らない”ことではなく“後悔しない怒り方ができる”こと。怒る必要のあることとないことを決めて、怒りの感情と上手につきあう方法を学習しませんか。

講師 日本心理学会認定心理士、国家資格キャリアコンサルタント
野口 健氏

○日時 令和7年11月15日(土) 午前10時20分～11時20分(小学校3時間目)

※当日は小学校の学習参観があります。

○場所 弦打コミュニティセンター 2階大会議室

《アンガーマネジメントとは》

怒りの感情とうまく付き合うための心理トレーニングです。「怒らない方法」や「怒りを抑える方法」ではなく、怒りに任せた衝動的な言動をコントロールし、建設的に表現することを目的としています。

アンガーマネジメントを学ぶメリット

- ①自分の怒りの感情に気づけるようになる
- ②怒りの感情のレベルが強くなる前に対処できるようになる
- ③自分の気持ちや考えを言葉で相手に伝えられるようになる
- ④他者より良い人間関係を築けるようになる
- ⑤心と身体の健康を維持できる

主催 弦打校区コミュニティ協議会・生涯学習部会
弦打コミュニティセンター講座

共催 高松市立弦打小学校