

アンガーマネジメント講座

子育てや人間関係でイライラを感じたことはありませんか？

アンガーマネジメントは、そうした怒りの感情をコントロールして適切なコミュニケーションや問題解決へと導く手法です。

講義を通して、感情と上手に付き合っていくスキルを学びましょう。

＊グループワークもあります。

	日時		場所	対象児童の 生年月日
第1期	①9月10日（水） ②9月17日（水） ③9月24日（水）	10:00～ 12:00	一番町児童館	2007/4/2以降 にお生まれの お子さん
第2期	①1月15日（木） ②1月22日（木） ③1月29日（木）		西神田児童 センター	



申込方法等は裏面へ

講座内容

①怒りの感情の理解・ストレスマネジメント
怒りの正体を知り、怒りが起こった時に心と体を落ち着かせる

②認知変容
イライラしやすい考え方のクセを知り、自分の考え方を変える・緩める

③傾聴とアサーティブコミュニケーション
自分も相手も大切にする関わり方を身に付け、より良い人間関係を築く



育児・生活のストレスは
いっぱい！イライラは当然！誰だっ
て怒ってしまうことはあります！
みんなで一緒に
学びましょう！

- ☆ 自分の怒りの感情に気づけるようになる
- ☆ 怒りのレベルが強くなる前に対処できるようになる
- ☆ 他者とより良い関係を築けるようになる

- 対象 区内在住の2007年4月2日以降にお生まれのお子さんがある
保護者 ※講座初回開始時点での年齢
- 定員 20名(先着順)
※申込期間最終日の17時に定員の余裕があれば、過去に参加いただいた方・全回参加できない方も参加可能です。
- 講師 アンガーマネジメントジャパン認定実践リーダー(臨床心理士他)
- 費用 受講料・託児ともに無料
- 託児 生後3か月～6歳(就学前)のお子さんが対象【要予約】
※申込期間最終日以降の保育の申込については、保育申込状況によってはお断りする場合がございます。

お申し込みは下記のQRLから
千代田区ポータルサイトへ



申込方法

千代田区ポータルサイトからお申し込み下さい。
※申し込み期間終了後も、定員に余裕があれば開催日前日まで開催場所に電話または来所での申し込みも可能ですので、直接各開催場所へお問合せください。(平日9:00～17:00)
※直前のお申し込みの場合、託児のご利用ができない場合がございます。



お問合せ

第1期	一番町児童館	03(3230)0866	一番町10	申込期間 8月5日～9月3日
第2期	西神田児童センター	03(5215)9062	西神田2-6-2 西神田コスモス館3階	申込期間 12月5日～1月8日

*申込期間最終日17時に申込者が4名未満の場合は中止となります。
また、都合により開催方法等を変更する場合があります。
あらかじめご了承ください。