

相談室「ゆずり葉」第18回子育て支援ワークショップ
後援 浦安市教育委員会・浦安市こども部

子育てに役立つ心理学

アンガーマネジメント

～自分の感情との付き合い方～

2月14日(日) 13:30～16:30

会場：浦安市美浜公民館第1会議室（浦安市美浜5-13-1）

対象：おおむね幼～高校生の子をもつ保護者と支援者

参加費：500円 持ち物：筆記用具

定員：先着30名

アンガーマネジメントとは、「怒り」や「イライラ」といった自分の中にかかるネガティブな感情をコントロールする心理技法です。子育てにおいて、日常の忙しさからついイライラし、子どもに当たってしまうことは誰にでも心当たりがあるはず。このワークショップでは、ネガティブ感情が湧き起っている自分自身を客観視する方法を学びます。その方法を用いて自分や子どもの心理状態を考えると、子育て中のイライラに気づきを得られるようになります。あなたも笑顔を増やしてみませんか？

内容

- ・ストレスマネジメントについて
- ・ネガティブ感情のコントロール（ワークシート）
- ・質疑応答

講師紹介

後藤 弘美（臨床心理士）

相談室「ゆずり葉」代表
千葉県スクールアドバイザー

わが子の不登校を克服した経験を活かし、学校に行きたがらない子どもの支援活動に精力的に取り組む。心理士・親の両方の立場から保護者や子どもはもちろん、教員など専門家へのサポートも行っている貴重な存在。多面的かつ具体的なアドバイスを行うと好評。

《 申し込み&問合せ 》

家族・子育て相談室「ゆずり葉」 047-380-5582

050-3700-6554（松本）

090-8727-2087（宝）

hgotoh@zam.att.ne.jp

相談室「ゆずり葉」