

令和8年度

受講者募集!

アンガーマネジメント ～ペアレントトレーニング「怒り」と 上手に向き合う方法～

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。イライラや怒りの感情を自ら整理・コントロールし、怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

こんなお父さん、お母さんにおすすめです



怒りたくないのに
怒ってしまう



ついつい
怒りすぎてしまう



怒りすぎて
落ち込む

アンガーマネジメントが
できるようになると



自分の気持ちを
うまく伝えること
ができる。



怒る必要のあるこ
とは上手に怒れ、
怒る必要のないこ
とは怒らないよう
になる。

詳しい日程、内容は裏面をご覧ください →

アンガーマネジメントとペアレントトレーニングを受け子どもの行動の背景を知り、保護者が子どもへの行動を少し変えてみる、すると子どもの行動や親子の関係も少しずつ変わっていく、そんな講座を受講してみませんか。

- 対 象 : 町内在住の年中児～小学校低学年までのお子さんの保護者 8名程度
- 日 程 : 5月19日(火)、6月12日(金)、6月25日(木)、7月2日(木)、7月17日(金)
上記5日間のコース (できるだけ毎回参加できることが望ましいです)
- 時 間 : 午前10時00分～午前11時30分
- 場 所 : コミュニティプラザ 2階 研修室
- 講 師 : 公認心理師 恵谷先生
- 持 ち 物 : 筆記用具、水分
- 申 込 先 : 子ども・家庭相談係
TELかメール、で下記の内容をお伝えください。
(下記QRコードからも申し込みできます)

- ①受講者氏名 ②生年月日 ③電話番号 ④子どもの氏名
⑤子どもの生年月日 ⑥下の子の託児の有無※
※下のお子さんの託児が必要な場合は申込時にご相談ください

申込締切: 5月15日(金)

※定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。
人数が多い場合には、初めて受講される方を優先させていただきます。

子ども課 子ども・家庭相談係

TEL 62-9233 E-mail kodomosoudan@town.fujimi.lg.jp

こちらからも
申し込みできます

