

怒らないう育て

文京区教育委員会 第6回家庭教育講座「子育て座談会」

怒りの感情は身近な関係ほど強くなりがちです。子どもが思春期でイライラしがちでも、親がアンガーマネージメントを学んで、怒りの感情と上手に付き合うようになると、より良い親子関係が築けると思います。

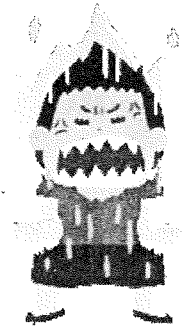
子育てにありがちな、「怒り」に注目して、より良い親子関係を築くきっかけになるよう、今回の講座を企画しました。

小グループで話し合う時間をとります。

※アンガーマネージメントとは？

1970年代にアメリカで生まれたとされる怒りの感情と上手に付き合うための心理教育・心理トレーニングです。怒らないことを目指すのではなく、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。

(日本アンガーマネージメント協会HPより)



講師

やぎ あさみ 八木 麻美 氏 日本アンガーマネージメント協会ファシリテーター

日時

11月14日(木) 午前10時～11時30分

場所

レクリエーションホール (シビックセンター 地下1階)

形式

講演の中で、グループで話し合う時間を取ります

対象

主に小・中学生を子育て中の、区内在住・在勤者

定員

30人(申し込み先着順、電話またはメールで) 参加費無料
電話 ⇒ 教育総務課地域教育支援担当(直通) 5803-1302
メール ⇒ 文京区ホームページ ⇒ [サイト内検索](#) 家庭教育講座 [検索](#)

※申込みの際に下記事項をお知らせください。11月7日締め切り。

- ①参加者氏名
- ②電話番号[緊急連絡用]
- ③お子様の学年
- ④保育希望[2歳以上] あり・なし

その他

- ①保育室を設置します(2歳以上、申し込み先着順10人)。ご希望の方は11月7日(木)迄に下記へご連絡ください。
- ②2歳未満のお子様は会場に入れますが、他の参加者の妨げにならないようご配慮をお願いいたします。
- ③手話通訳をご希望の場合は、10月30日(水)までに、下記へご連絡ください。

【担当】教育総務課地域教育支援担当

TEL 5803-1302 FAX 5803-1366