

# 子育てに役立つ アンガーマネジメント講座



アンガーマネジメントってなに



アンガーマネジメントとは、1970年代のアメリカで開発された、「怒り」の感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

アンガーマネジメントは、怒らなくなる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り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることです。

アンガーマネジメントでは、「衝動」「思考」「行動」の3つの側面から怒りをコントロールしていきます。



## 令和7年 第2回 子育てに役立つアンガーマネジメント講座

日時: 令和7年3月22日 土曜日 13時00分～15時00分 (90分) (開場12時45分)

会場: みらい Café 伊丹市南町4-5-30 (児童デイサービス みらい 隣)



### プログラムの概要

1. アンガーマネジメントとは
2. 怒りの正体
3. コーヒーブレイク(休憩)
4. 怒りのコントロール
5. 怒りの連鎖を断ち切る



### その他

- ★ 本講習会は、ペアレントトレーニングと違って1回90分で完結します。
- ★ 定員8名(今回は先着順ですが、今年度も数回実施予定、日程はHPでお知らせします)
- ★ 参加費無料です。(誠に申し訳ございませんが、事業所内相談加算を算定させていただきます。)
- ★ お子さまの保育はありますが、保育可能人数に限りがありますので、できるだけご家庭での対応をお願いいたします。なお、乳児さんはお預かりいたしかねます。
- ★ お申し込みは各事業所のスタッフまで

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメント・ファシリテーター 鍋木 智