# 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 8 年　子育てに役立つアンガーマネジメント講座

日 時: 令和 8 年12月19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 鏑木 智