

平成30年度 中学校家庭教育学級

「アンガーマネジメント講座」

～“怒り”をコントロールして
思春期の我が子と上手に向き合う～

アンガーマネジメント とは

イライラや怒りの感情と
上手につき合うための手法・技法です。

我が子も思春期に突入り、
成長が嬉しい反面、
どうやって関われば良いのか
むずかしい時もあります。

戸惑ったり、不安の裏返しで
イライラしている子どもに
振り回されていませんか？
“怒り”をコントロールすることで
少し肩の力を抜くことが出来たら…。
もっと毎日をおだやかにすごす
ヒントが見つかるかもしれません。



【日 時】
6月30日（土）
午前10時～正午

【会 場】 大泉町公民館 大会議室

【講 師】 日本アンガーマネジメント協会
認定ファシリテーター

小谷 こずゑ さん

【講師プロフィール】

DVの父のもとに生まれ、両親は離婚
感情の起伏の激しい母に影響を受け、
人の心の不確かさを味わって成長
大学卒業後、埼玉県内の市立中学校に
国語の教師として赴任
40歳にて通信制大学で
幼稚園教諭1種免許取得
現在 私立幼稚園主任教諭
夫ひとり、娘ひとり、息子ひとり

【対 象】 中学生の子どもを持つ親及び関心のある人

【定 員】 30名(定員になりしだい締め切り)

【受講料】 無料

【申込方法】 大泉町公民館学級事務室へ

電話・メール

または直接来館の上お申し込みください。

電 話 0276-62-2542(平日9時～17時)

メール gakyujimushitsu@town.oizumi.gunma.jp

タイトルを「アンガーマネジメント申込」とし、

本文に氏名・電話番号・託児の有無を入力して送信してください。

QRコードもご利用ください

【申込期日】 平成30年5月10日(木)～平成30年6月29日(金)

※託児の準備があります。託児利用の締め切りは6月20日(水)まで。



※いただいた個人情報は講座運営を目的としたものだけにのみ、使用させていただきます。

担当:高松・宮永
主催:大泉町教育委員会