

# イライラの消しゴム

子どもを怒ってしまう前に




イライラや不安などの気持ちの連鎖を断つ方法であるアンガーマネジメント\*と、体内時計や感情を調節する生活リズムのメカニズムについて学びます。

子育てにお休みはありませんが、常に余裕をもって過ごせるとも限りません。家族の中でのイライラや不安の気持ちと上手につきあって、明日を気持ちの良い1日にしましょう。



|   | 日時                       | 内容                                    | 講師      |
|---|--------------------------|---------------------------------------|---------|
| 1 | 2/13 (金)<br>午前10時<br>～正午 | 怒りの気持ちはどこから来るの?<br>～イライラの消しゴムを手に入れよう～ | 高田しのぶさん |
| 2 | 2/20 (金)<br>午前10時<br>～正午 | 怒りを上手に伝えよう<br>～新しい色鉛筆で家族を描こう～         |         |
| 3 | 2/27 (金)<br>午前10時<br>～正午 | 元気の素を引きだそう<br>～体内時計と生活リズム～            | 田副真美さん  |

\*アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手につきあう）するための技術です。



※ 保育室は学習室A

と き 2月13日から2月27日の毎週金曜日午前10時～正午（全3回）

ところ 公民館貫井北分館学習室C・D

講 師 高田しのぶさん（日本アンガーマネジメント協会講師）  
田副真美さん（ルーテル学院大学准教授）

対 象 市内在住・在学・在勤の保護者の方

定 員 20人（申込順）

その他 保育あり。9人まで。（2歳以上、要事前相談）

申 込 1月16日金曜日から、電話または直接、  
公民館貫井北分館（☎042-385-3401）へ。



お問い合わせ 公民館貫井北分館

住所：小金井市貫井北町 1-11-12 電話：042-385-3401