

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※1 と、体内時計や感情を調節する生活リズムのメカニズム※2 について学びます。

子育ては日々連続していますが、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 日にしませんか？



	日時	内容	講師
1	10/23 (金) 午前 10 時～正午	怒りの気持ちはどこから来るの？ ～イライラの消しゴムを手に入れよう～	高田しのぶさん
2	11/6 (金) 午前 10 時～正午	怒りを上手に伝えよう ～新しい色鉛筆で家族を描こう～	
3	11/20 (金) 午前 10 時～正午	元気の素を引きだそう ～体内時計と生活リズム 眠る・起きる・食べる～	田副真美さん
4	12/4 (金) 午前 10 時～正午	実践！今の私をテストでチェック ～今より少し楽になる 生活リズム改善のヒント～	

※1：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。

※2：生活リズムとところ・からだのバランスを分析するために心理検査を体験し、自己理解に役立てます。」



と き 10 月 23 日から 12 月 4 日の隔週金曜日 午前 10 時～正午（全 4 回）

ところ 公民館貫井北分館

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）

定 員 20 人（多数抽選）

対 象 市内在住・在学・在勤の保護者の方

その他 保育あり。10 人まで。（2 歳以上、要事前相談）

申 込 往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号・メールアドレス、
そして保育希望の場合は、保育人数・子どもの氏名（ふりがな）・年齢を明記して、
公民館貫井北分館へ。9 月 23 日（水）必着。

お問い合わせ
はがき送付先

〒184-0015 小金井市貫井北町 1-11-12

公民館貫井北分館 子育て支援講座

☎：042-385-3401