



一時保育あり

良好な親子関係を築く

今注目の!

アンガーマネジメント

～子育て中の“イライラ”対処法～

子育て中、「ついイライラしてしまう」「子どもにあたってしまう」そんなことはありませんか？
怒り、イライラは誰にでもある感情です。衝動的な感情やいらだちとうまく付き合うことをアンガーマネジメントといえます。自分の怒りの原因を知って、怒りに振り回されない子育てを目指しませんか。

第1回	11月9日(木) 10時～正午	<p><u>自分の怒りを上手にコントロールしよう!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンガーマネジメントとは ・怒りのコントロールが必要な理由 ・怒りの原因はなに？
第2回	11月16日(木) 10時～正午	<p><u>アンガーマネジメントで怒りの連鎖を断ち切ろう!</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りの具体的対処法 ・子どもに寄り添うコミュニケーション

- ◆場 所：セミナー室A（イーグレひめじ4階）
- ◆講 師：梶原 由美さん(こころサポートあおいくま代表/精神保健福祉士/
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター)
- ◆対 象：子育て中の保護者（おおむね中学生までの子ども）
- ◆定 員：30人（申込多数の場合は抽選）
- ◆受講料：600円
- ◆一時保育：満1歳～就学前の幼児（1人1回300円）※要予約
- ◆申込方法：持参、ハガキ、ファクス又はあいめっせホームページの応募フォームで、郵便番号・ご住所・お名前・年齢・電話番号・一時保育の有無(保育希望者は幼児の名前と年齢)をご記入のうえ、下記までお申し込みください。
- ◆申込締切：10月28日(土) 必着



お問い合わせ・お申し込みは・・・

姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”「アンガーマネジメント」係
〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階
Tel 079-287-0803
Fax 079-287-0805
ホームページ <http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>

携帯電話からのお申し込み ↓



裏面に
会場地図有り



FAX参加申込書 (FAX番号:079-287-0805)

以下の太枠内をご記入の上、送信してください



平成 29 年度あらゆる暴力防止セミナー(兼コミュニケーションセミナー)

良好な親子関係を築くアンガーマネジメント

～子育て中の“イライラ”対処法～

日時・場所 11月9日(木)・11月16日(木)
10時～正午 / イーグレひめじ 4階

ふりがな
お名前

(歳)

ご住所 〒

電話番号(屋間に連絡のつきやすい番号を記入してください)

※受講の可否については、申し込みいただいた方全員に連絡します。開催日の5日前までに連絡がない場合はご一報ください。

なお、申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を 希望される お子さんの 名前と年齢	ふりがな 名前	年齢
		歳 月

会場へのご案内

JR 姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩 15 分
自動車の場合、国道 2 号(東行き)の市民会館交差点で左折、北へ直進 100m。イーグレひめじには、地下駐車場があります(有料)

