

小・中学生保護者のための家庭教育講座

新聞に連載されていた
今、話題の
“アンガーマネジメント”です

アンガーマネジメントで イライラしない子育てを！

子育て中は、イライラすることが、次々と湧いてくることも。
子どもを怒ってしまった後で、「あんなに怒らなければよかった」と後悔したり、
「私の育て方がよくなかった」と自分を責めてしまうことはありませんか？

でも、怒るのは、子どもの成長を願ってこそ、のこと。

怒りの感情を上手に整理してポジティブに変えていくヒントを知り、子どもに
思いが伝わって成長につながるテクニックを一緒に学びませんか？

日時 ◆ 10月25日(木)、11月8日(木)

午前10時～正午 《全2回》

テーマ ◆ 第1回「怒りの感情の仕組み」

第2回「怒りを上手にコントロールする方法」

会場 ◆ 大塚公民館 3階 研修室1

対象 ◆ 小学生・中学生の保護者、テーマに関心のある人

定員 ◆ 20人

講師 ◆ アンガーマネジメントファシリテーター
棚多里美さん

申込 ◆ 10月7日(日)午前8時半から電話か来館で
大塚公民館へ(082-849-1841)



大塚公民館

●住所 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西六丁目3番2号

●☎082-849-1841 FAX 082-849-1842

●e-mail ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp

●ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/ozuka-k/>

●交通 バス…「広域公園テニスコート」から徒歩約5分

※アストラムラインの場合は「大塚駅」からバス乗換

