

草加市・獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター共催 草加市子育て支援講座

ぬのしば先生の
シアワセ講座
第7回

オンライン講座

家族心理学に学ぶ、幸せを感じられる子どもを育てるために、おとなができること。

アンガーマネジメント

2023年10月21日(土)

10:00~12:00 (当日9:45から待機可能)

こんな方にお勧めの講座です

- 怒りの感情で後悔することが多い
- すぐに怒ってしまう
- 怒りの正体を知りたい
- 怒りのコントロールが上手くできるようになりたい
- 子育てのイライラにふりまわされたくない
- 怒りの感情とうまく付き合うには

開催方法: Zoom(ウェビナー)でのオンライン配信
参加費: 無料(通信費は参加者負担)

ぬのしば やすえ
左 此 靖 枝

このイベントは終了しました

臨床心理士、家族心理士、
社会福祉士、公認心理師、上級教育カウンセラー

問合せ先: 草加市子育て支援センター
〒340-0041 草加市松原1-3-1
☎048-941-6819

次回講座のお知らせです
2024年2月17日(土)「実践!消防士さんにおしえてもらおう、子どもの救急法」
詳細は草加市HP掲載予定です。

草加市共催子育て支援オンライン講座 「アンガーマネジメント」 開催いたしました



日時 2023年10月21日(土) 10:00~12:00

講師 布柴靖枝先生 (文教大学人間科学部臨床心理学科教授)

シアワセを感じられる子どもを育てるためにはどうすればよいのか?ということ、一つの大きなテーマに、文教大学人間科学部臨床心理学科教授の布柴靖枝先生にご講演いただき、家族心理学の観点から学ぶ『シアワセ』シリーズは、2017年よりスタートし、本年度で7回目となりました。

シアワセシリーズの中で、アンガーマネジメントを題材にご講演くださるのは3回目となりますが、今回も大変多くの方にご参加いただきました。事前に募った質問の中から、幾つか質問を抜粋させていただき、当日先生にご回答いただいたのですが、例年よりも多くの質問が寄せられ、悩みを抱えている方の多さをうかがい知ることができました。

アンガーマネジメントの手法の一つに、『6秒我慢する』というものがあるのですが、アンガーマネジメントは怒らないこと、怒りの感情を抑制することだと、間違った認識を持っておられる方がとても多いことにも驚きました。

アンガーマネジメントを生活の中に上手く取り入れる為には、深く理解することがとても重要なことだと改めて思ったと同時に、今回の講座は、そんな間違った認識を修正して下さる構成になっており、よりわかりやすい内容だったのではないかと思います。