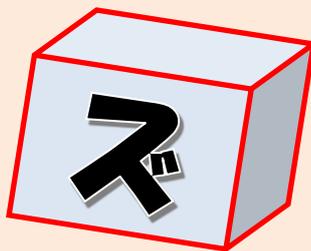
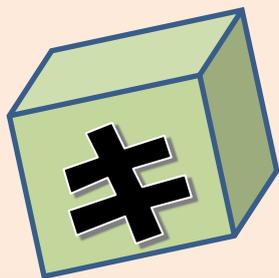


# アンガーマネジメント



## 講座

### < 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（上手に付き合う）ための心理教育です。

（一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 HP より）

心がやわらかく、物事の受けとめ方が柔軟な幼少期にアンガーマネジメントを学ぶことで、自分の感情とうまくつきあう事ができ、思春期になっても感情に振り回されないようになる効果が期待できます。

**日時：10月1日(日)10:00~12:00**

**場所：青森市働く女性の家「アコール」**

**講師：柏谷真喜子さん**

（日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントファシリテーター・

アンガーマネジメントキッズインストラクター）

**定員：親子 10 組**

（申込順：幼稚園年長～小学2年生）

**資料代：200 円（キッズワークブック代）**



男女共同参画都市あおもり



この講座は、あおもり  
単位認定講座の単位として  
認められます。

申込：9月15日（金）9：00 から受付。

青森市働く女性の家「アコール」（9時～22時）〒030-0821 青森市勝田 1-1-2

Tel.017-723-1700、Eメール：akouru@actv.ne.jp（タイトルに「キッズアンガーマネジメント」と記入してください）申込時に参加者名・住所・電話番号・年齢をお知らせください。

メールでお申込みの方には返信メールを送ります。ご確認ください。