

子どもとのコミュニケーションに活かそう！ アンガーマネジメント！

～イライラ  の連鎖がニコニコ  の連鎖に変わる！～

子どもとのコミュニケーションの中で、イライラしてたり、つい感情にまかせて怒りすぎたことはありませんか？
怒りをコントロールできず、自己嫌悪を覚えたことも一度や二度ではないと思います。

怒りは自然な感情です。この講座では、怒りの感情で後悔しないよう、アンガーマネジメントを用いた
怒りとの「付き合い方」や上手な「伝え方」を学びます。

親と子供が、毎日楽しく過ごすコツを一緒に学びましょう♪

講師

鈴木 直樹 先生

メディカルマナー研究所代表 / きりん薬局代表
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
シニアファシリテーター
(本部委員 / 九州・沖縄支部 副支部長)



入場
無料

日程

10月8日(木) 10時～12時

会場

鹿児島市精神保健福祉交流センター
(はーと・ぱーく)

対象

子を持つ親(鹿児島市民)

定員

15名 *定員を超えた場合は抽選

申込み・問い合わせ先

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目22番18号

T E L: 099-214-3352

申込専用TEL: 070-1371-6837

(受付時間: 9時～21時 / 火曜休館)

申込方法: お電話または直接窓口まで

申込〆切: 10月2日(金)

*抽選結果については、10月3日(土)午後3時以降
にご連絡いたします