



イライラしない毎日を！

～アンガーマネジメントを学ぼう～



<開催概要>

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。
怒りの感情を学ぶことで自分の気持ちを上手に伝え
相手の気持ちがわかるようになることで、周りによりよい関係が築けるようになります。

このたび、アンガーマネジメント協会認定講師であるとともに、
当会会員であられます岸部様からのご厚意により
会として講師としてお招きし、初開催できることとなりました。

講師より…

講師の岸部知佐子です。川崎市在住。現在、高校3年生の娘がおります。息子がおりましたが、2016年2月、7歳の時に「神経芽腫」と診断され、2021年5月30日、12歳で天国へ。アンガーマネジメントを使って、闘病中、病院で、家庭で、仕事場で、あらゆる場面でいかにイライラせず、穏やかな日々を過ごせるか、そのヒントをお伝えしたいと思います。



日時：2022年6月4日(土)

14：00～16：00

※講座自体は1時間30分程度を予定しています。

※最後に質疑応答の時間を設けます。

参加費：無料

※会の運営費と講師の方のご協力により実現しました！こうした講座は、初開催となります。

参加方法：ZOOM ウェビナーにて

※お申込み後に URL をお送りいたします。

参加対象：保護者さまのみ

※第一回目は、保護者様対象とさせていただきます。

親子ワークをご希望があれば今後の開催参考にしたいと思いますので、最後のアンケートにご記入ください。

当日ご用意いただくもの：紙(ノートでも用紙でも OK)と筆記用具

※簡単なワークをしていただく際に、使用致します。

参加定員：20名

申込み方法：会のイベント google フォームより

申込み締切日：2022年5月22日（日）

ご注意点：

- ① ご参加の際、可能であれば画像については ON にしていただけますと、講師がみなさんのご様子を把握しやすいので助かります。ただし、音声については OFF でご視聴くださいますようお願いいたします。
※画像 OFF でも構いません。
- ② 途中退出可能です。ただし、開始時間につきましては、アンガーマネジメントの概要をご理解いただくためにも、できるだけお時間に間に合うようお入りください。
- ③ 講座の中では、「小児がん」「神経芽腫」「病气」などという言葉を使用する場合がありますので、イヤホンを使用されない場合の周囲の方（お子さん等）へのご配慮等、ご注意をお願いします。
- ④ 必要に応じてお名前をお呼びするときは、zoom 上に表示されたお名前でお呼び致します。お申込みの際に、表示名(ニックネーム)をお知らせください。
- ⑤ ご質問は、zoom のチャット内にて受け付けております。送り先は「全員」へとお願ひします。すべてのご質問にはお答えできない場合がございますので、予めご了承ください。
- ⑥ お飲み物などご用意の上、リラックスしてご参加くださいませ。