

子育てに役立つ アンガーマネジメント

～怒ったっていいんです！
怒りの上手な扱い方を学ぼう～



アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで開発された、怒りの感情と上手に向き合う心理トレーニングです。決して怒りを否定するものではありません。怒りを感じることは当たり前、上手に扱うことが大切なのです。『イライラ・怒りの感情』を正しく理解し、子育てのイライラに振り回されずHappy & Smileな毎日を送りましょう！



参加
無料

託児
有り

11/17 (火) 10時～11時30分

場所：総合教育センター2階 研修室

時間：9時30分より開場、受付開始 10時から11時30分まで 終了後に質疑応答

参加費：無料 定員：45名

講師：尾崎 沙千氏（（一社）日本アンガーマネジメント協会認定講師）

対象：小学6年生までの子どもを持つ保護者（市内在住者優先）

託児：定員 10名 1歳～6歳 保育は無料です。

※会場へのお子様の同伴も可能です。

申込み：10月30日（金）17時まで 伊丹市ホームページかQRコードから申込みを

※応募者多数の場合は抽選となります。

お申し込みはこちら



お問い合わせ

伊丹市役所こども福祉課 家庭児童相談室

TEL：072-780-3518

講師プロフィール



一般社団法人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 尾崎 沙千氏

(一社) 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

(合) Together 認定 ABA セラピスト

(合) Together ペアレントトレーナー

【尾崎先生よりのメッセージ】

『怒り』は私たちが大切にしているモノ・コトを危険から遠ざけるための防衛感情です。
怒りはパワフルなエネルギー！

そのエネルギーをアンガーマネジメントを通して人生の味方につけていきましょう！

子どもたちにも『かしい怒り方』を拡める為、学校出前授業に精力的に取り組んでおります。



〇会場アクセス

JR・阪急各駅より伊丹市バスをご利用の上、『伊丹市役所前』または『伊丹市役所西』で降りてください。
市役所南側の時計台のある建物です。

