

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！

日 時： 令和6年11月28日（木） 10:00～11:30

会 場： 伊丹市総合教育センター 2階 研修室
伊丹市千僧1-1

講 師： 中越 味子 氏（アビリート株式会社 代表取締役）

参加費： 無 料

主 催： 伊丹市

定 員： 60名

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）



保 育： 定員 10名

対象は1歳～6歳、保育は無料です。

また、保育利用をせず会場へのお子様の同伴も可能です。

申込み： 11月15日（金）17時まで

○申し込みフォーム

伊丹市ホームページよりお申込みください。

こちらのQRコードでもお申込みいただけます。

応募者多数の場合は抽選となります。



<https://lgpos.task-asp.net/cu/282073/ea/residents/procedures/apply/039eb934-3cdc-46a7-9378-ddbdbf01011f/start>

講座についてのお問い合わせ

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

アビリート株式会社 代表取締役

なかごし ちかこ 氏
中越 味子 氏



アビリート株式会社 代表取締役

(一社)日本アンガーマネジメント協会認定

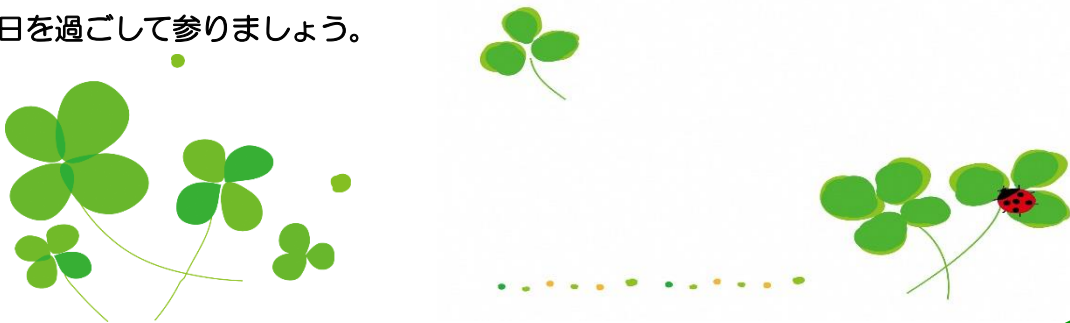
アンガーマネジメントコンサルタント アンガーマネジメント叱り方トレーナー

アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー

【中越先生よりのメッセージ】

『アンガーマネジメントは世界を救う!』をモットーに、日々いろんな場所で、子ども達からビジネスマン、おじいちゃまやおばあちゃまにも、幅広い世代の皆様アンガーマネジメントをお伝えしています。

と一緒に、アンガーマネジメントで怒りの連鎖を断ち切り、豊かで笑顔あふれる毎日を過ごして参りましょう。



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。

