

ぬのしばせんせいの  
シアワセ講座 第5弾

# アンガーマネジメント —シアワセを獲得するために

ぬのしば やすえ  
講師 **布柴 靖枝 氏**



文教大学 人間科学部  
臨床心理学科教授

京都大学大学院博士後期課程修了 博士（教育学）  
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コンサルタント™、  
臨床心理士、家族心理士、社会福祉士、公認心理師、  
上級教育カウンセラー

2021年10月2日(土)

10:00~12:00

開催方法：Zoom(ミーティング)での  
オンライン配信

\*お顔の映り込みを希望しない方は、カメラオフでご受講ください。

参加費：無料(通信料は参加者負担)

対象：草加市内在住・在勤・在学者のうち、保護者、子育てに関わる方

## 申込方法

草加市電子申請・届出サービスからお申込みください。

草加市電子申請・届出サービスは右の二次元コード、  
もしくは草加市ホームページから検索してください。



\*受付締切9月23日(木)。締切後のお申込みについては、お電話でお問い合わせください。

お問い合わせ先 草加市子育て支援センター

〒340-0041 草加市松原 1-3-1

☎ 048-941-6819

家族心理学に学ぶ  
幸せを感じられる  
子どもを育てるために  
おとなができること

日々、子どもたちと向き合う保護者の皆さん、学校や園の先生方、普段の生活でこんなことはありませんか？

「ちょっとしたことで子どもにイライラ。きつく当たっちゃって、そのあと自己嫌悪におちいる…」

「家族や同僚からの一言に、怒りの感情が湧いてしまい、なかなか抜け出せない…」

怒りの感情と上手に付き合うにはどうしたら良いのでしょうか？

この講座で、自分の気持ちに気付き理解し、怒りの感情とうまくつきあえる方法を学んでみませんか？

## 予告

2022年1月29日(土)に  
子どものアレルギー講座

開催予定です。詳細は草加市HP  
に掲載予定です。お問い合わせは  
草加市子育て支援センターまで。