



草加市・獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター共催 草加市子育て支援講座

めのしば先生の  
シアワセ講座  
第6回

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  
今回はちょっと番外編

アンガーマネジメントの中でも  
特に、パートナーとの関係に  
スポットを当てた講座です。  
どなたでもご参加いただけます。

オンライン講座  
**アンガーマネジメント**  
2022年10月1日(土)  
10:00~12:00(当日9:45から待機可能)

開  
参  
列  
申

**このイベントは終了しました**

めのしば 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

こんな方におすすめの講座です

- ・怒りの感情で後悔することが多い
- ・子どもやパートナーにイライラしやすい
- ・すぐに怒ってしまう
- ・怒りの正体を知りたい
- ・怒りのコントロールが上手くできるようになりたい

お問合わせ先  
草加市子育て支援センター  
住所:340-0041 草加市松原 1-3-1  
電話:048-941-6819

予告  
2023年1月編 乳幼児アレルギー講座(仮)  
上記講座の開講予定中。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。

## 草加市共催子育て支援講座

### 「アンガーマネジメント」開催いたしました

家族心理学から学ぶ布柴先生の講座も、今年で6回目になりました。昨年、大好評だった「アンガーマネジメント」についてのお話を本年度もお話していただいたのですが、本年度も大好評につき、オンラインの講座ではありますが180名近くのお申し込みがありました。

シアワセシリーズは、講座の基礎は同じなのですが、構成を変えてとても丁寧に教えて下さります。アンガーマネジメントでは、怒りが生まれるメカニズムの視覚化、怒りについての分析、怒りとの折り合いのつけ方を中心に教えていただきました。

先生の講座に参加するたびに、「ああ、そうだった」と再確認し、実生活に活かしております。シンプルな事なのですが、シンプルだからこそ難しく、何度受講しても気づきの得られる講座です。

