

夕張の子育て環境をよくしよう！

大人向け

# アンガーマネジメント講座



イライラする感情(≡アンガー)を  
上手にコントロールしませんか？

1回目

2回目

2023年 **7月6日** (木) & **20日** (木)

両日ともに午後6時～7時 ▶拠点複合施設りすた

定員：20名 (お申し込みください)

## 《講座内容》

【第1回目】怒りの感情を知って、コントロールの対処法を学ぶ

【第2回目】明日からできる子どもに”伝える”怒り方

★詳細は裏面をご確認ください！

1日だけの参加もできます。

《講師》向井 久美子さん



## 《講座内容》

### ▶第1回目 怒りの感情を知って、コントロールの対処法を学ぶ

アンガーマネジメントとは、怒りを予防し制御するための心理療法です。自分のコミュニケーションの特徴や怒りのタイプを知ることから始め、怒りのコントロールにつながる対処法を学んでいきます。

### ▶第2回目 明日からできる子どもに”伝わる”怒り方

相手の気持ちや行動理由を想像し、子どもに”伝わる”話し方、聴き方の方法をお伝えしていきます。明日からできる具体的な対処法を意識した実践的なスキルをお教えします。

## 《講師プロフィール詳細》

元日本航空株式会社／ JALWAYS 国際線客室乗務員  
退職後は米国で暮らし、子供に英語を教えるための準備をする。  
帰国後、英会話教室にて児童英語教師として活躍する傍ら、客室乗務員の経験を活かして総合病院にてスタッフ、医師への医療接遇研修を歴任。現在、(株)トリプル・ウィンググローバルマナーインストラクターとして企業、学校、マナースクールにおいて 様々な講座を担当。

### 【資格】

- ・一般社団法人日本グローバルマナー協会認定  
グローバルマナーインストラクター  
グローバルキッズ／グローバルスチューデントマナー講師
- ・日本アンガーマネジメント協会キッズアンガーマネジメントファシリテーター
- ・メンタルヘルスⅢ種
- ・カラーセラピスト
- ・マミフラワーデザインスクールディプロマ
- ・日本コーチ連盟コーチング入門修了