

保護者様

認定こども園 難波愛の園幼稚園保護者会  
親子学級



## アンガーマネジメント講座

### ～子育てでイライラしない感情整理のしかた～

梅雨明けが待ち遠しい季節ですが、子供たちは長靴を履いて水たまりの中にジャンプをしたり傘から滴る雨粒に心躍らせたりと、とても楽しそうに梅雨の時期を楽しんでいる様子が見えます。

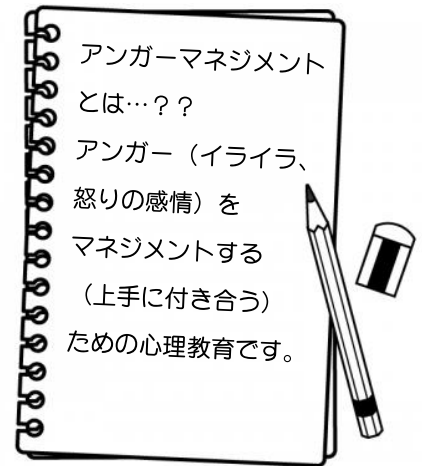
でも雨が長くお洗濯ものが干せなかったりお出かけが億劫になったりと…なかなか気分も晴れず更には子供に対しても些細なことでイライラがつのって爆発してしまうことってありますよね。

そんな中、今回は子育てを通してそのイライラした感情をどうコントロールしていけば良いのか、楽しく子育てできる感情整理のしかたについてみなさんと一緒に学んでみませんか？

講師：中山 美佐子先生  
関西国際大学非常勤講師  
DOORS PRODUCE 代表  
日本アンガーマネジメント協会 本部講師

日時：7月9日（月）10時～11時30分  
（9時40分受付開始）※5分前にはご着席をお願いします。

場所：ホール  
持ち物：筆記用具、上靴、靴を入れる袋  
参加費：無料



アンガーマネジメントとは…??  
アンガー（イライラ、怒りの感情）を  
マネジメントする  
（上手に付き合う）  
ための心理教育です。

**お申込み締め切り日 6月28日（木）**

当日やむなく欠席される方は9時半までに下記のいずれかにご連絡ください。

六車090-4564-4129 太田090-5134-4436

キリトリ

7月9日（月）のアンガーマネジメント講座に参加します。

組 園児名 参加者名

ちびっ子クラブ

わくわく・にこにこ 園児名

※いずれかに○印を入れてください

参加者名