

# 館山市家庭教育セミナー

## 子どもへの怒り方

## 「アンガーマネジメント」講座

- ◆開催日 第1回目 令和6年9月18日(水)  
第2回目 令和6年10月1日(火)
- ◆時 間 13:30~14:30(受付13:15~)
- ◆会 場 館山市コミュニティセンター 第1集会室
- ◆対象者 保育園・こども園・幼稚園・小学校の保護者、一般
- ◆定 員 各回先着100名(定員になり次第〆切ります)
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 申込フォーム・電話・窓口のいずれか  
※2回の参加が原則ですが、どちらか1回の参加も可能です。
- ◆問合せ 館山市中央公民館(Tel0470-23-3111)

昨年、大好評につき  
今年は2部構成で開催!



申込フォーム

うちやま さちよ  
《講師》内山 幸代 氏

メンタルヘルスカウンセラー  
元外資系・日系航空会社国際線客室乗務員



### 《プロフィール》

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター  
EAP メンタルヘルスカウンセラー、グローバルマナーインストラクター  
外資系・日系航空会社にて国際線客室乗務員として長年勤務。帰国後は、AirJapan チーフパーサーとして機内マネジメント・後輩育成、数々のプロジェクトに携わってきた。  
現在は、グローバルマナーインストラクターとして、学校やマナースクール等の講座やメンタルヘルスカウンセラーとして感情のコントロール研修に携わる。

### 《内 容》

#### 【第1回目：9/18】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びます。



#### 【第2回目：10/1】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、聴き方を学びます。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アップを学びます。

