

参加無料  
託児付き

# 子育てに生かす アンガーマネジメント ～怒りの感情と上手に付き合う方法～

子供はかわいい。でも、子育てをしているとイライラしたり、カッとなったりすることもありますよね。そして、怒った自分に自己嫌悪・・・なんてことはありませんか？  
アンガーマネジメントは怒らないことを目指すものではありません。怒りの感情と上手に付き合っていくための心理トレーニングです。  
ワークで実際にアンガーマネジメントを体験しながら、怒りの感情と上手に付き合うコツについて、一緒に学びませんか？

**開催日 令和8年7月7日(火) 9:45～11:45**

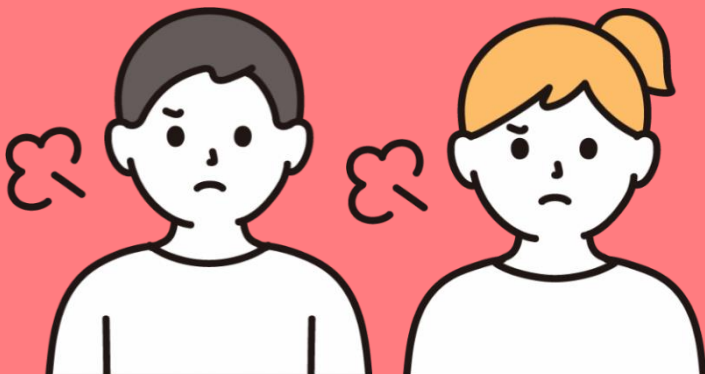
**会場** 市民総合施設プラザおおるり  
第3多目的室（3階）

**定員**(※) 講座 30名程度  
託児 10名程度（市内在住の未就学  
児限定）  
お子様を連れての受講不可

**講師** 秋田 美八子 氏  
社) 日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントファシリテーター™

**対象** 子育て中の方、関心のある方  
※市内優先

**申込み** 令和8年5月15日(金)  
～6月15日(月)  
下の二次元コードから電子申請



島田市の家庭教育講座



Instagram



(※)講座・託児ともに応募多数の場合抽選

主催：島田市教育委員会社会教育課  
問合せ：0547-36-7963