

# 西東京市家庭の教育力事業 保護者向け講座

## 子育て中のイライラとどう向き合うか！

子どもの行動や態度などで、つい「イライラ」、「キリキリ」してしまうことがありますよね！ 怒りの感情をコントロールする「アンガーマネジメント」を学んで、お父さん お母さんのスキルアップとともに、お子様ともっと楽しく向き合える講座です。  
\*小学生を持つ保護者向け内容ですが、幼児や中高校生の保護者の参加も可能です。

【日 時】 3月16日（土） 午前10時～正午

【場 所】 保谷柳沢児童館マルチルーム

【対象・定員】 市内在住、在勤の子育て中の保護者・30名

【主 催】 西東京市立保谷柳沢児童館 【受講料】 無料



講座の様子（イメージ）



【講師】 <sup>しの</sup> <sup>まき</sup> 篠 真希 氏

日本アンガーマネジメント協会本部講師。日本で初めて「母親向けアンガーマネジメント講座」を開催。幼少期からアンガーマネジメント習得の必要性を提唱し、子どもの感情理解を扱うプログラムの開発に携わる。企業・教育委員会・学校・PTA講演会など多数の講演会に登壇。アンガーマネジメントに関する著書も刊行されている。

### 申込みについて

【申込み方法】 ①参加保護者氏名 ②お子様の学年（年齢） ③住所 ④連絡先 を伺います  
保谷柳沢児童館に来館 もしくは 電話 いずれかの方法で お申込みください。

【申し込み・問合せ】 <TEL> 042-468-7892（保谷柳沢児童館）

※申込みは、月～土の 午前9時30分～午後6時まで となりますのでご注意ください。  
先着順です。 申込み初日の2月23日（土）は、午後1時～申し込みとなります。

【申込み期間】 2月23日（土）午後1時～ 3月15日（金） まで

\*申込み期間内であっても、定員になり次第締め切ります。

◆保護者対象の講座内容・会場スペースのため、お子様と一緒にの受講はご遠慮願います。