

おとなも子どももニコニコ😊

# Happy 子育て親育て研修会 思春期の子どもとどう向き合う？ 「アンガーマネジメントで心もからだも穏やかに」



- こんなことはないですか？
- ・ちょっとした事でイライラ
  - ・おこりすぎて後悔
  - ・伝えたいことが伝わっていない
  - ・どう叱ったらよいか

ご自分とゆっくり向き合って、  
温かな時間をすごしましょう  
『トゲトゲの心をふわふわに』

アンガーマネジメントは  
イライラ、怒りの感情と上手に向き合うための心理トレーニング。  
実践することで、良好なコミュニケーション、人間関係を構築していきます。

ゆきもと きょうこ

講師 行本 匡子 先生  
【岩国市在住】



～プロフィール～  
コミュニティ・アドバイザー  
自治体、教育委員会、団体、学校、  
企業、医療、介護等の分野にて研修、  
講座、講演会、授業を実施。5才から  
高齢者まで多世代を対象に「伝わる  
コミュニケーション」、「感情  
コントロール」をアンガーマネジメント、  
メンタルアップをメインに笑顔を広げるサポートをしてい  
る。PTA役員活動の実績あり。

【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コンサルタント】  
【ハラスメント防止アドバイザー】他  
【日本メンタルアップ機構 メンタルアップマネージャー】  
【元文部科学省事業『子どもの居場所づくり』コーディネー  
ター】

日時	令和2年11月29日（日） 13:00～14:30（受付12:30～）
会場	山口県教育会館 第2・3研修室 〒753-0072 山口市大手町2-18
対象	県内小中学生の保護者・教職員 先着50名
締切	令和2年11月13日（金） 先着順（定員になり次第終了）
参加費	無料
申込方法	FAX・メールのいずれかでお申し込み下さい。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、マスク・消毒・検温のご協力をお願いいたします。  
又、新型コロナウイルスの感染動向によっては研修会を中止にする可能性があります。

<b>参加申込書</b>	<b>&lt;連絡先・送付先&gt;</b>		<b>山口県PTA連合会 家庭教育委員会</b>
	TEL：083-925-6778	FAX：083-925-3815	Mail：info@yamaguchipta.jp
<b>学校名</b>		<b>連絡先</b>	定員到達・中止の際に連絡させていただきます。
<b>氏名</b>		<b>保護者 ・ 教職員</b>	