

令和5年2月21日実施

## 「イライラに振り回されない！ 子育て世代のアンガーマネジメント」の様子

講師：井上 泰世さん（株式会社ナースハート代表取締役）

（一般社団法人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）



### ♪こんなことをお話いただきました♪

子どもにイライラして、あたってしまい、「つい怒ったりしまった…」と落ち込んだりしてしまうことはないでしょうか。この講座では「怒らないこと」をめざすのではなく、怒る必要のあることには上手に怒れ、必要のないことには怒らないようにする怒りのコントロール方法について学びました。

### 【参加者の声】

- ★講師がアンガーマネジメントを学んだきっかけを話してくださり、自分と同じだったので話がとてもわかりやすかった。
- ★隣の方と話しているうちにみんなが笑顔になり、笑い声があふれた場になり、すごく話しやすかった。今日学んだことを親子で実践してみたい。
- ★グループワークで他者の多様な意見を聞いてよかった。自分はこんな風に思っていたんだなと認識された。例が具体的でわかりやすかった。
- ★コーチングについても知りたい。

最後は「こんな時はどうすればいいですか」など受講者の質問に井上先生が答えてくださり、アンガーマネジメントについて理解を深めることができました。

