

子育て世代向け アンガーマネジメント講座 (全2回)



～怒りたくないのに怒ってしまうあなたへ～

子どもは大切。怒りたくないのに、つい強い言い方をしてしまう。

そのあとに押し寄せる後悔に、ひとりで悩んでいませんか。

アンガーマネジメントは、怒りを「なくす」のではなく、怒りの感情と上手に付き合い、伝え方や行動を選べるようになるための心理トレーニングです。

本講座では怒りが強くなるきっかけの見つけ方、イライラが高まったときの落ち着き方、子どもに伝わる声かけの工夫などを、今日から使える形で学びます。

完璧を目指すのではなく、少し楽になるための一歩を一緒に踏み出してみませんか。



「我慢」ではなく
「コントロール」
無理なく続く、
アンガーマネジメントを
一緒に見つけましょう



日時

令和8年7月7日(火)・7月14日(火) (全2回)
各日10:00~12:00

場所

淀川区役所 501・502会議室

参加費

無料

対象

淀川区在住の子育て世帯(0~18歳のお子さんを
養育している方)で2日とも参加が可能な方

定員

20名程度
(託児はありません。小さなお子さまの同伴OK)

申込

行政オンライン、もしくは淀川区子育て支援室まで
お電話ください。

申込期間: 令和8年6月10日~6月30日

講師 金田綾子先生

アンガーマネジメントファシリテーター・
保育士・幼稚園教諭・特別支援教育士・
キッズインストラクタートレーナー等の資格を
持ち、約20年間、保育現場や療育施設で
障がい児と保護者支援に携わり、現在は
訪問型個別療育や幼保園、小学校への
訪問相談支援をされています。



こんな方にもおすすめ!

- つい言いすぎて、あとで後悔する
- 家族や身近な人に強く当たってしまう
- 職場・ご近所でイライラがたまりやすい
- 怒りを「伝え方」に変えたい

はじめての方も安心して
ご参加いただけます。



申し込み・問い合わせ

淀川区保健福祉課 子育て支援室

TEL: 06-6308-9939



子育て支援室



行政オンライン

