

もうイライラに振り回されない！

# 子育てに活かす アンガーマネジメント

2023. 3. 15 (水) 10:00~12:00

アンガーマネジメントとは、怒りの感情をコントロールする心理トレーニングのことです。子育て中はストレスがたまりやすく、ついイライラしてしまうことも。怒りの感情と上手に付き合う方法を学び、子育てに取り入れてみませんか？



[講師]

はぐくみサポートゆめたまご代表

稲垣 真紀子 さん

- [対象] 子育て中の方
- [定員] 15人(応募者多数の場合抽選)
- [費用] 無料
- [会場] 千葉市生涯学習センター3F 研修室2
- [申込方法] 下記必要事項を明記の上、メールまたは往復はがきでお申し込みください。  
メールで申込み後4日経っても受理メールが届かない場合はお問い合わせください。
- [必要事項] ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥子どもの年齢
- [募集期間] 2/1~2/28(必着)
- [問合せ] 〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7  
千葉市生涯学習センター学習推進グループ  
Tel : 043-207-5820 E-mail : manabi.kouza@ccllf.jp

## 講師紹介

はぐくみサポートゆめたまご代表/稲垣 真紀子 さん  
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®

幼稚園、保育園勤務を経て、2008年より子育て講座の企画、運営スタッフとして活動。「教育問題、社会問題」の多くは、不安・イライラに起因するとの考えに至る中、2018年「未来と夢をはぐくむ子育て・人育て」をテーマに、はぐくみサポートゆめたまごを開設。

アンガーマネジメントおよびコミュニケーション心理学理論を用いた教育研修や、子育て講演をはじめ、生涯教育、企業団体研修まで幅広いニーズに対応。日々、誰もが自分らしく、すこやかに未来を育むための支援活動を続けている。



## 講座に参加される皆さまへ

施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策と、以下の点についてご協力ください。

- ①受講前に検温していただき、受講の際マスクを着用してください。  
事情により、マスクの着用ができない場合は、あらかじめご相談ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。
- ③体調不良や感染が疑われる場合は、参加をご遠慮ください。  
また、講座をキャンセルされる場合は、担当職員までご連絡ください。