



春休み特別企画

イライラとの上手なつきあい方

～小学生からのアンガーマネジメント～

イライラやいかりの気持ちは、わたしたちのだれもが感じる、大事な気持ちのひとつです。ですが、つきあい方をまちがえると、ばくはつしてしまったりして、トラブルのもとになることがあります。この2日間集中セミナーでは、講師らが作成したアンガーマネジメント教材『いかりやわらかレッスン』を用いて、自分の気持ちに気づき、上手にコントロールしたり、表現したりする方法を学びます。イライラとうまくつきあって、毎日をもっと楽しくすごしていけるようになりましょう。

内容

いかりやわらかレッスン

※いかりの気持ちに気づき、コントロールし、自分の気持ちや考えを相手に適切に伝えるスキルを集団で学びます。

日時

平成30年3月30日(金)
3月31日(土)
9:30～12:30(受付9:10)

参加者

小学3～6年生30名
※両日程に参加できることが条件です。

場所

東京大学教育学部棟第一会議室
東京都文京区本郷7-3-1

参加費

3,500円(教材費込)

講師

臨床心理士
稲田 尚子 東京大学大学院教育学研究科
寺坂 明子 大阪教育大学教育協働学科
下田 芳幸 佐賀大学大学院学校教育研究科

◆◆ レッスン内容 ◆◆

第1日目(3/30)

レッスン1:いろいろな気持ちに気づく
レッスン2:いかりのきもちに気づく

第2日目(3/31)

レッスン3:いかりの気持ちをコントロールする
レッスン4:別の考え方を見つける
レッスン5:自分の考えや気持ちを伝える



主催:一般社団法人臨床心理iネット 共催:東京大学下山研究室
【申込方法】東京発達・家族相談センターHP[<https://tokyocare.jp/>]
あるいは、右QRコードからお申し込みください。

