



アンガーマネジメントで イライラしない子育てを!



思い通りに進まない育児にイライラしたり、カッとして子どもを怒ったり、またそのことで自己嫌悪に陥ったりと、子育て中のストレスは半端ないと思いませんか。

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒りのメカニズム、怒りの感情をコントロールするテクニックを学び、子育てに活かしましょう。

日時：3月14日(木) 10:00~12:00

会場：三篠公民館3階 研修室1

講師：棚多 里美 さん

- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会公認
アンガーマネジメントコンサルタント
アンガーマネジメントファシリテーター
- キャリアコンサルタント
- ワークライフバランスコンサルタント
- 社会福祉士 中学校教諭 保育士
- 広島県女性活躍推進アドバイザー



広島に生まれ育ち、広島をこよなく愛している。広島県職員として、児童相談所、女性労働者対策、子育て支援、地域ケア部長、働く女性・子育て支援部長を経て、平成26年から(公財)広島県男女共同参画財団へ。

企業や自治体からの依頼により講演や出前研修を、年間100件行っている。子育てや女性を応援することをライフワークとしている。

核家族で3人の子育てをしながら働き続けてきた中で、”より良く生きる”ためにはアンガーマネジメントの実践が有効であることを実感し、広める活動を行っている。

対象：1歳半以上の子どもの保護者
興味・関心のある方

定員：20人(託児 先着15人)

参加費：無料



申込み受付は、2月1日(金)から

三篠公民館(082-237-3077)へ、電話または来館でお申し込みください。

託児を希望される方は、お申し込みの際に、お子さんの氏名・年齢をお知らせください。

会場案内

JR山陽本線・可部線「横川駅」北口から徒歩3分。広電「横川駅」・横川駅バスターミナルから徒歩6分。公民館の駐車場は5台分しかありません。できるだけ公共交通機関を利用してお越しください。

主催

NPO 法人子どもコミュニティネットひろしま
〒733-0011 広島市西区横川町2-3-1 川崎ビル
公益財団法人 広島市文化財団 三篠公民館
〒733-0004 広島市西区打越町10番23号
休館日：毎週火曜日、祝日