

# 子どもと向き合う アンガーマネジメント

自分の“怒り”の気持ち うまく伝えられていますか？



2025年10月24日・31日（金）  
9：30～11：30

ストレス  
マネジメント

認知変容

傾聴

アサーティブ  
コミュニケーション

## 学ぶメリット

- ① 自分の怒りの感情に気づけるようになる
- ② 怒りの感情のレベルが強くなる前に対処できるようになる
- ③ 自分の気持ちや考えを言葉で相手に伝えられるようになる
- ④ 他者とより良い人間関係を築けるようになる
- ⑤ 心と身体の健康を維持できる

## その他詳細

**会場** サニープレイス座間  
**対象者** 市内で中学3年生までの  
お子さんを持つ保護者で、  
2日間とも参加できる方  
**参加費** 無料

**定員** 20名（申込受付順）  
**保育** 定員6名（2歳～未就学）  
※電話にてお申し込みください  
**講師** 澤谷 厚子 氏  
（アンガーマネジメントジャパン公認実践リーダー）

## 申込方法

市公式LINE、電話または直接担当窓口までお申込みください  
※電話、窓口受付（8：30～17：15）土日祝除く  
※市公式LINEは右記二次元バーコードから読み取れます



【担当】座間市役所 こども家庭課 046-252-8026（直通）