

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？



2026年10月19日・26日（月）
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 座間市役所 5階
5-3会議室

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3名程度

※10/9(金)までに電話または窓口
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

