



令和5年度 春グループ

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す。

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。

参加者

小学3～5年生5名

※事前に受理面接が必要です。
※全日程に参加できることが条件です。

場所

筑波大学心理発達教育相談室

東京都文京区大塚3-29-1

日時

4月8日

4月22日 全土曜日

5月13日 15:00～16:00

5月27日

6月10日

フォローアップ7月8日

参加費

相談室の規定
に準じます。

帝京大学文学部心理学科教員稲田尚子(臨床心理)開発
※ワークブックを使って、実際に読む・書く・体験するなどのワークを行います。



【申込方法】 筑波大学心理発達教育相談室より申し込みください

<https://www.gakko.otsuka.tsukuba.ac.jp/about/organization/consultation/>