



令和5年度 夏グループ

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

7月27日(木) 木
8月3日(木) 15:45～16:45
8月10日(木) 土
8月24日(木) 土
9月9日(土) 15:30～16:30
フォローアップ9月30日(土)

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

参加費

相談室の規定
に準じます。

※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(大正大学心理社会学部臨床心理学科教員稲田尚子開発)。



【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/>