

## 大阪教育大学 令和7年度公開講座 (講座番号51)

## イライラと

## 上手につき合う方法を学ぼう!

小学生からのアンガーマネジメント

# 参加児童募集

イライラやいかりの気持ちは、わたしたちの誰もが感じる、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。この講座では、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、2日間で楽しく学びます。





寺坂 明子 大阪教育大学 准教授 公認心理師,臨床心理士

## 講座概要

### 日程と内容

8月6日(水) 10時から14時30分

ウォーミング・アップ・セッション レッスン1 いろいろな気持ちに気づく レッスン2 いかりの気持ちに気づく

#### 8月7日(木) 10時から14時30分

レッスン3 いかりの気持ちをコントロールする レッスン4 別の考え方を見つける

レッスン5 自分の気持ちや考え方を伝える

対象

小学3~6年生の児童 (2日とも参加可能な方)

※ 保護者の方もご見学いただけます

定員

20名 (先着順)

参加曹

無料

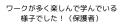
持ち物

筆記用具、昼食、飲み物 (キャンパス内に食堂もございます)

お申し込み方法

下記QRコードよりお申し込みください (7月28日まで)

本プログラムは大学の教育・研究の一環として行われ、大学院生と大学教員が実施します ご参加いただく方には、アンケート調査へのご協力をお願いしています



親子で参加し、一緒に意識して取り組む ことで、よりよい親子関係が築けると思 いました(保護者)

イラストなど小学生にわかりやすかった。飽きずに最後までついて行けたよう です! (保護者)



(参考) 2022年度公開講座の様子

腹が立った時、それをおさめる方法を知れ てよかったです。(子ども)

よくわかった!おもしろかった。「いか りやわらか作戦」をこれから使ってみよ うと思った。(子ども)

これから相手の気持ちを考えて話をしよう と思った(子ども)



#### 場別

大阪市天王寺区南河堀町4-88

大阪教育大学 天王寺キャンパス 中央館 518模擬授業室

### お問い合わせ

大阪教育大学 学術連携課社会連携係(公開講座担当)

講座ウェブサイト https://x.gd/angermanagement



