



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。

担当教員



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）

参加費

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

ワークが多く楽しんで学んでいる
様子でした！（保護者）

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つ
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）



場所

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>

お申し込みはこちら→

