

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

募集期間	～令和7年7月28日(月)		
講座概要	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。この講座では、講師らが作成したアンガーマネジメント教材を用いて、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ましょう。		
講師	寺坂 明子 外部講師：中村 飛鳥		
受講対象	子ども向け(小学3～6年生)		
受講料	無料		
定員	20名		
実施方法	対面	開講場所	天王寺キャンパス
注意事項	※保護者の方もご見学いただけます 送迎は、朝は9:30以降、終了後は15:00までをお願いいたします。		
持参物	筆記用具、昼食、飲み物		
備考	心理学を学ぶ大学院生の実習を兼ねており、大学院生も講座の一部を担当します。また、講座の開始時と終了時、講座の1ヶ月後にアンケートへのご協力をお願いしております。		

回	日程	時間	内容
1	8月6日(水)	10:00 ～ 14:30	①ウォーミングアップ ①いろいろな気持ち ②いかりの温度計
2	8月7日(木)	10:00 ～ 14:30	③いかりやわらか作戦 ④本当にそうかな？ ⑤上手な伝え方