

2022年度 発達ネウボラプロジェクト
保護者向けアンガーマネジメント入門

令和5年2月15日アンガーマネジメントキッズ講座と同時開催しました！

~Aomori Hospital Developmental neurola Project(ANP)~

保護者向けアンガーマネジメント入門

「怒り」のしくみを学び上手に付き合うトレーニング



2023.2.15
アンガーマネジメントキッズ講座
+保護者向けアンガーマネジメント入門

【資料】2023.1.11実施 2022年度発達支援Web研修会（大人のアンガーマネジメント入門）改訂版

独立行政法人国立病院機構青森病院
地域医療連携室／発達支援室
医療ソーシャルワーカー 大平 香織
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントコンサルタント
アンガーマネジメントファシリテーター
アンガーマネジメント叱り方トレーナー

令和5年2月15日、アンガーマネジメントキッズ講座の初日に、保護者の方向けのアンガーマネジメント入門を実施いたしました。

アンガーマネジメントキッズ講座では、楽しいワークを通してアンガーマネジメントについて学びます。お子さんがキッズ講座でどういったことを学んでいるのかを理解することに役立ち、親子で一緒にアンガーマネジメントという心理トレーニングに取り組むきっかけになると考えています。今回はキッズ講座に参加されたお子さんの保護者の方にご参加いただくことができました。

仕事や子育てなどの日常生活の中で生じる「怒り」の感情のしくみについて理解し、怒りによる後悔や疲弊を少なくすることを目指した内容です。講義による知識獲得のほかに、ワークにも取り組んでいただき、自身の怒りの傾向についての理解につなげ、対処法を学んでいただきました。

子どもは身近な大人の行動を見て学ぶことが多くあります。感情の取り扱い方についても同様です。怒りの感情は連鎖するとも言われています。キッズ講座に参加されたお子さんと一緒に、引き続きアンガーマネジメントトレーニングに取り組んでいただけたら嬉しく思います。

文責 大平