

2022年度 発達ネウボラプロジェクト

## アンガーマネジメントキッズ講座

~Aomori Hospital Developmental needs Project~

### アンガーマネジメントキッズ講座

一緒に楽しく学びましょう♪



全3回コースで実施しました  
① 2月15日(水) ② 2月22日(水) ③ 3月1日(水)

独立行政法人国立病院機構青森病院  
療育指導室・発達支援室 児童指導員  
地域医療連携室 医療社会事業専門員  
発達支援室 作業療法士

赤坂愛(あかさかあい)  
松野麗(まつのれい)  
菊池安里(きくちあんり)

〔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キッズインストラクター



令和5年2月15日、2月22日、3月1日と3回にわたり、アンガーマネジメントキッズ講座を実施いたしました。小学校低学年のお子さん4名が参加され、楽しいワークを通して気持ちのお勉強をしました。

アンガーマネジメントキッズ講座は、感情のコントロールに難しさを感じるお子さんが、怒りを反射的にぶつけない、自分の要求や感情を適切に表現することを身につける講座です。感情の起伏に激しさがあったり、感情のコントロールに難しさを感じたりするお子さんに、感情に振り回されるのではなく、自分の感情を自分で扱えるようになることを目指していきます。

この講座は、小さなお子さんでもわかりやすく、楽しみながら学んでいけるような内容となっております。色や形、絵で感情を表現したり、様々なグッズを使用したりと、一緒に参加しているお子さん同士で遊びを通しながら学ぶことができたのではないのでしょうか。講座に参加された後すぐに怒らなくなる、行動が変わるなどと、効果がすぐに目に見えるわけではありません。しかし、講座で学んだ内容を意識して他者と関わることを続けていただければと思います。また、今回は保護者の皆さまに「保護者向けアンガーマネジメント入門」を受講していただきましたので、ご家族皆さんでアンガーマネジメントトレーニングに取り組み、怒り（感情）に向き合っていただけたら幸いです。

参加されたお子さんが、ご家族や友達と仲良くやっていくためのヒントを見つけ、怒らずに自分の気持ちを上手に伝えられるようになっていくこと、『生きやすくなっていくこと』を願っています。

文責 赤坂