


2023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12月25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)~



子どもの行動、
態度にイライラ。
つい怒鳴ってし
まいそう。

保護者向け アンガーマネジメント講座

日にち：2023.12.25（水）10：30～11：30
場 所：青森病院 研修室2

何回言っても約束を守れない！
なんていつもそうなの！

片づけても片づけても
すぐに散らかし放題で
部屋がぐちゃぐちゃで
嫌になっちゃう！

感情的に言い過ぎてしまっ
た。あんな風に言わなけれ
ばよかった…。

怒ってばかりの自
分にうんざり。

お問い合わせ：
地域医療連携室 医療社会事業専門職
大平香織（おおだいら かおり）

令和5年12月25日、アンガーマネジメントキッズ講座の初日に、キッズ講座に参加されたお子様の保護者の方々にご参加いただき、アンガーマネジメント講座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、遊びを取り入れたツールを通してアンガーマネジメントについて学びます。保護者の方向けのアンガーマネジメント講座は、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。

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