

## アンガーマネジメントキッズ講座

### アンガーマネジメントキッズ講座のご案内

一緒に楽しく学びましょう♪

日にち： ① 令和5年12月25日（月） ② 12月27日（水）

③ 令和6年1月9日（火） ④ 1月11日（木）

時間： 10:30~11:30

場所： 青森病院 研修室3

教材費： 500円

お問い合わせ先： 療育指導室・発達支援室 児童指導員 赤坂愛（あかさかあい）

地域医療連携室 医療社会事業専門員 松野麗（まつのれい）



令和5年12月25日、令和6年1月9日、1月11日と3回にわたり、アンガーマネジメントキッズ講座を開催いたしました。小学校低学年のお子さん3名が参加されました。

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付ける講座です。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。今回ご参加いただいた3名のお子さんも、楽しいワークを通して気持ちのお勉強をしました。色や形、絵で感情を表現したり、グッズを使用したりと、遊びを通して学ぶことができ、お子さん同士一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

保護者の皆さまには、「保護者向けアンガーマネジメント講座」を受講していただきましたので、親子、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、意識的に怒り（感情）に向き合っていたら幸いです。

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