

怒りをコントロールできる自分に

一時保育あり  
(無料)

お子さま連れ  
OK

# アンガー

# マネジメント講座

怒りの正体とは／イライラに負けない方法／子どもの上手な叱り方

イライラして、つい子どもや周りの人にあたってしまう、後悔することありませんか。

怒りに振り回されるのは、とてもしんどいですよね。

アンガーマネジメントとは、「怒らないようにする」のではなく、「怒り方を自分でコントロールできるようになる」ための練習をすることです。

怒りと上手に付き合って、親子の時間や周りの人と過ごす時間をもっと楽しめる自分になりませんか♪

**日時**

平成30年 2月20日(火) 午前10時～12時

**会場**

大阪市立中央図書館(大阪市西区北堀江4-3-2)

**定員**

子育て中の保護者の方 200名

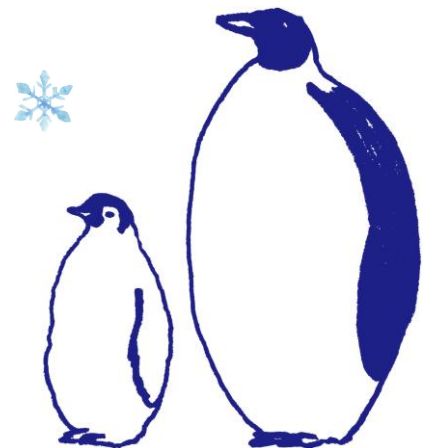
申込開始は、**1/15(月)～**(先着順) ※申込方法は裏面参照

## ◆講師紹介◆

日本アンガーマネジメント協会

**大谷 裕美子**さん

アンガーマネジメントシニアファシリテーター・アドバイザー・叱り方トレーナーなど、さまざまな資格をもち、自治体や民間企業、保育所、学校、福祉施設などで、学習会や研修を数多く実施しておられます。



主催  
問合せ

大阪市教育委員会事務局生涯学習担当・大阪市立中央図書館

電話：06-6539-3346 大阪市西区北堀江4-3-2 FAX：06-6532-8520

## 申込期間

平成30年 1 月 1 5 日(月)～受付開始(定員になり次第締切)

※手話通訳は2月6日(火)・一時保育は2月13日(火)締切



## 申込方法

電話・インターネットにて、「講座名・名前・住所・電話番号」をお知らせください。また、手話通訳希望の方、お子さま連れの方はその旨を、一時保育希望(1歳～就学前)の方は「お子さまの名前(ふりがな)・年齢・性別」をお知らせください。

※インターネットから申し込んでいただく場合は、「いちょうネット」(大阪市生涯学習情報提供システム)  
<https://www.manabi.city.osaka.lg.jp> にアクセスし、トップページ→「講座・イベント」→「子ども・家庭・暮らし」  
→「子ども・子育て・家庭教育」の順に進み、お申込みください。

※電話(06-6539-3346)でのお申込みは、平日9時～17時30分までの間にお願いいたします。

## 【会場：大阪市立中央図書館】

住 所：大阪市西区北堀江4-3-2

交 通：地下鉄千日前線・長堀鶴見緑地線  
西長堀駅下車 7号出口すぐ



会場に、アンガーマネジメントに関する本や、子育てに役立つ本などを置いています。気になるものが見つければ、借りて帰ってくださいね。

※図書館カードをお忘れなく。お持ちでない方は、お名前と住所が確認できるもの(保険証や免許証など)があれば発行できます。



※お伺いした個人情報は、当講座に関する連絡や今後の講座企画の参考のためのみに使用し、事業終了後は廃棄処分いたします。