平成28年度　親子すくすくスキンシップ事業　支援者対象

アンガーマネジメント

	弘前会場	六ヶ所会場	青森会場
開催場所	ヒロロ3F	六ヶ所村中央公民館	アピオあおもり
開催日	11 月 8 日(火)13:30～15:30	11 月 20 日(日)15:00～17:00	11 月 21 日(月)13:30～15:30
参加者数	23 名	21 名	23 名
講座内容	「いかり」を否定せず、その仕組みと上手なつき合い方、「イライラ」を減らす手法を学びます。		
講師	(一社)日本アンガーマネジメント協会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キッズインストラクター　津島　弘美さん		
感　想	「いつもイライラしている自分が嫌だったので、さっそく実践したいと思います」「家族に対する考えなどが変わったからすぐに役立つ」	「とても役立つことがたくさんあった。参考にします」「自分の感情のコントロールがうまくいけば楽になるのかと思う」	「特別な知識を持たなくても良いので、今日学んだことを練習して“技術”として身に着けていけると思いました」

津島　弘美さん

弘前会場

六ヶ所会場

青森会場