

アンガーマネジメント

	子育て編	支援者編
開催日時	令和3年11月13日(土)10:00~12:00	令和3年11月13日(土)13:30~15:30
開催場所	三沢市総合社会福祉センター	
講師	アンガーマネジメントインストラクター 津島 弘美 さん	
対象	子育て中の方	子育て支援関係者
参加者数	12人	7人
講座内容	怒りの仕組みを理解することで感情をコントロールして、イライラと上手に付き合うコツを学びましょう。	
感想	<ul style="list-style-type: none">・怒りの感情との付き合い方など学べて自分の気持ちもとても楽になったと思います。・今すぐに子育てだけでなく、仕事、夫婦関係に活かせることをたくさん知り自信になりました。	<ul style="list-style-type: none">・目に見えないところに心の問題があるんだなと思い、感情のコントロールをしやすくていいということを知った。・子どもの気持ちをきちんと考え、心の声に向き合っていける指導員になりたいと思いました。

□◆□◆会場の様子◆□◆□

