

参加費
無料



世田谷区立
教育総合センター

えがおニコニコ講座

対象

小学4~6年生とその保護者



親子でまなぶワークショップ

はじめてのアンガーマネジメント

怒りの感情をテーマにオリジナルキャラクターを作ろう！

● 開催日時

9月6日(土) 午前10時 - 11時30分

ワークショップ終了後、
講師と個別相談タイムあり

- 場所 世田谷区立教育総合センター2階「ほし」
- 応募期間 8月18日(月)-8月26日(火)午後1時まで
- 対象 小学4~6年生とその保護者(複数名可)
- 定員 6組
- 参加費 無料
- 結果通知 8月29日(金)まで
- 持ち物 飲み物・筆記用具

● ワークショップ内容

怒りの表現方法は人それぞれ。人や物に強くあたる・黙り込む・許せない気持ちがいつまでも続く...など。「怒り」は時に必要な感情です。このワークショップでは怒りの感情とうまく付き合う方法(=アンガーマネジメント)を考えます。あなたの「怒り」はどんな時に力になってくれる？邪魔をする？どうすればいなくなる？怒りの感情をキャラクター化して性格を分析したり名前をつけてみよう！

Kさん



アンガーマネジメントって具体的にどんなことをするの？

小4・保護者

まずは「**自分を知ること**」をします！怒りの原因を探ろうと、「どうしてそんなに怒るの？」と質問しても、なんだか自分が責められている気がして、本心を話しづらいです。そこで今回は感情をキャラクター化して、自分と切り離して考えることで冷静に怒りの感情と向き合います！



Hさん



最近、親と出かけることを嫌がる・・・ 参加したいけど、誘い方がむずかしい。

小6・母

この案内を通して「アンガーマネジメント」の存在を知ること
も大きな一歩です。その上でお子さまに以下の3つを伝えてみて
ください！

1. 怒りは時に必要な感情で、**だれにでもあるもの**
2. もちろん大人にもあるので、保護者も生徒として一緒に学ぶよ
学び方は個人活動で席は離れてもOK♪
3. どんな感情にも不正解はないので、ふだんのあなたを**責めたり、
否定しないよ**。話したくないエピソードは話さなくてOK♪

当日、席の環境や講師の関わり方で
配慮できることがあればぜひ教えてくださいね♪



● 講師について



発達支援に10年間従事した経験を活かし、訪問支援「ニト」のSVとして、児童向けの訪問看護の拡充を目指している。
ことばの遅れやコミュニケーション・学習のつまづき・対人／親子関係・不登校などのお悩みに対して、その子にあった学び方やストレスケアなどを提案している。

宍倉 夕映 / Yue Shishikura

株式会社ニト 訪問看護事業部 「支援管理責任者 / SV・スーパーバイザー」

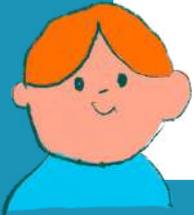


講師 及び
株式会社ニト
についてはこちら

受講者の声

本講師による過去のワークショップ
の感想です

いか おお いま かんが
「怒りの大きさなんて、今まで考えたことがなかった。
たのしかったし、よくわかった！
もやもやしてたきもちが、すっきりしてよかった。」



「申し込んだ時は正直、うちの子には難しいかなと思って
いたが、子どもにも理解しやすい内容でわかりやすかった。
息子も興味をもって最後まで集中していたのがよかった！」



「怒りをコントロールすることの大切さに気づいた。
親も自分の感情と向き合い、客観的な視点をもつことで
冷静に娘と話し合えました！次も受講してみたい！」



お申し込みについて

● ワークショップお申し込み方法

応募フォームでのお申し込みになります。右の二次元コードから「えがおニコニコ講座」のHPに移りますので、ご希望の講座内容をご確認いただきお申し込みください。

※世田谷区のホームページ内の検索メニューから「えがおニコニコ講座」または「8082」で検索し、表示されたえがおニコニコ講座のページからでもお申し込みいただけます。

※対象につきましては、区内在住または在学の方のみとなります。



えがおニコニコ講座 検索



● ワークショップお問い合わせ先

教育総合センター事業推進担当課

TEL : 03-6453-1536

受付時間 8:30~17:00

(土日祝日は除く)

所在地 〒154-0023 世田谷区若林 5-38-1

