

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14日(土) 午後2時30分 - 4時

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26日(月)-9月4日(水)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 9月6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



宍倉 夕映 / Yue Shishikura

株式会社ケアビィ訪問支援クレイニ「支援管理責任者 / SV・スーパーバイザー」

幼児教室・学習塾の教室長として、2~18歳の子どもとその家族を支援。現在は訪問支援「クレイニ」として自宅で受けられる発達支援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。



ホームページ
こちら

ワークショップに参加したいけど、
お子さまの特性やご家族の事情で参加が難しいという方へ。

講師所属の「クレイニ」は、ご自宅で受けられる発達支援を行っています。
二次元コードのホームページからお電話・WEB・LINEなどお気軽にお問い合わせください。

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

「じぶんのことがよく知れた。きもちが整理できて
よかったし、なやみもつたえられた。
きがるに話せた。ほっとした。たのしかったな。」



「子どもが「わからない」と回答した時の先生の関わり方や
質問の工夫がとても参考になり、親にも気づきがありました。
家でできることも学べたので、実践します！」



「ゆっくり子どもと向き合い、一緒に考えることができる
貴重な機会でした。
娘の思っていることも知れてよかったです！」



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窓から「えがおニコニコ講座」または「204006」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。



● 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

