

自分の気持ちに気づいて上手に表現したい、小学4～6年生のお子さま対象



帝京大学心理臨床センター こころの健康教育講座

# イライラと上手につきあう方法を学ぼう！

## ～ 小学生からのアンガーマネジメント ～

イライラやいかりの気持ちは、わたしたちのだれもが感じる、大事な気持ちのひとつです。ですが、つきあい方をまちがえると、爆発してしまったりしてトラブルのもとになることがあります。本講座では、ワークブック『いかりやわらかレッスン』を用いて、読んだり書いたり、体験的なワークを通して、自分の気持ちに気づき、上手にコントロールしたり、表現したりする方法（アンガーマネジメント）を学びます。イライラとうまくつきあい、毎日をもっと楽しくすごしましょう。

内容  
日時

**いかりやわらかレッスン** 文学部心理学科教員稲田尚子(臨床心理士)開発  
全7回 1回50分 水曜16:00～16:50 ※第1回のみ30分

- 第1回 1/16・23・30(水)のいずれか 個別ミーティング (別日も応相談)
- 第2回 2/ 6(水) いろいろな気持ちに気づく
- 第3回 2/13(水) いかりの気持ちに気づく
- 第4回 2/20(水) いかりの気持ちをコントロールする
- 第5回 2/27(水) 別の考え方を見つける
- 第6回 3/ 6(水) 自分の考えや気持ちを伝える
- 第7回 4/10(水) フォローアップミーティング

※ワークブックを使って、実際に読む・書く・体験するなどのワークを行います。

※第1回の個別ミーティングで、グループへの安定的な参加が見込めない場合は、参加をお断りしたり、個別面接をご案内する可能性があります。

対象

小学4～6年生(定員 8名) 先着順 ※基本的に、全日程にご参加ください。

参加費

7,000円(教材費込・第1回に全額お支払い) ※第1回のみ参加となられた方は、1000円をお支払いいただきます。

【募集期間】 平成31年1月15日(火)～1月25日(金)

【お申込方法】 帝京大学 心理臨床センター(八王子市大塚219-2)までお電話ください。  
電話:042-670-1631 受付曜日時間(月)～(土) 10:00～17:00  
※ホームページ(<https://www.teikyo-u.ac.jp/shinri/index.html>)もご確認ください。