



オンライン

帝京大学心理臨床センター こころの健康教育講座

# 親子でいかりやわらかレッスン

小学生からのアンガーマネジメント・プログラム

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、ばくはつ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。この2日間集中講座では、講師らが作成したアンガーマネジメント教材『いかりやわらかレッスン』を用いて、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を親子でオンラインで学びます。イライラとうまくつきあって、毎日をもっと楽しくすごしていけるようになりましょう。

**内容** 『いかりやわらかレッスン』に親子でご参加いただきます

**日時** 令和3年8月24日(火) 13:00～15:00  
8月25日(水) 13:00～16:00

**参加者** 小学4～6年生30名と保護者様(先着順) ※基本的に、両日程にご参加ください。

**場所** Zoomによるオンライン開催 ※カメラをONにしてご参加ください。

**参加費** 2,000円(教材費込) ※受講決定後にお知らせする郵便局口座への振込みとなります。



## ◆◆ いかりやわらかレッスン内容 ◆◆

8/24 13:00～15:00

レッスン1:いろいろな気持ちに気づく  
レッスン2:いかりのきもちに気づく

8/25 13:00～16:00

レッスン3:いかりの気持ちをコントロールする  
レッスン4:別の考え方を見つける  
レッスン5:自分の考えや気持ちを伝える



【募集期間】 **令和3年7月15日(木)～8月7日(土)**

【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、以下の内容を記載していただき、メールでお申し込みください。

タイトル「いかりやわらかレッスン参加申し込み」、①お子様氏名、②学年、③性別、  
④保護者様氏名、⑤住所(教材を事前にお送りいたします)、⑥電話番号

メール:[kokoro@main.teikyo-u.ac.jp](mailto:kokoro@main.teikyo-u.ac.jp)

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。