

# パパとママのための イライラしない子育て



～アンガーマネジメントでこれからの子育てを学ぶ～

女性が輝くには、男性の家事・育児の分担が不可欠になってきています。しかし、仕事で疲れて家に帰り、イライラしてついパートナーにあったってしまった、あるいは子供をきつく叱りすぎてしまい、後で「どうしてあんなことをしてしまったのだろう。」と後悔し、自己嫌悪に陥ってしまったことはありませんか？

「親の背を見て子は育つ」と言いますが、子供は親の感情表現を見ながら自分の感情表現を身につけていきます。あなたは普段どのような感情表現をしていますか？

親が感情調節ができるようになることが、子供を自律した責任ある大人に育て上げる基本となります。

アンガーマネジメントを知ることで、これからの子育てのヒントになれば幸いです。

## セミナー内容

1. アンガーマネジメントとは何か
2. 怒りの正体を知る
3. 問題となる4つの怒り
4. 怒りの性質
5. イラっとする原因と対処方法
6. 良好な親子関係に必要な3つのキーワード
7. 上手に叱ろう

「アンガーマネジメント」とは、アンガー（怒りの感情）をマネジメントする（上手に付き合う）ための心理教育です。

## 講師：高橋和宏（たかはしかずひろ）



精密機器メーカーにて約25年、研究開発、品質保証・品質マネジメントシステム、衛生管理等のマネジメントに従事。海外メーカーとのやり取りの中で、文化の違い、チーム内でのコミュニケーションなどに起因する問題解決などを経験し、感情のコントロール・ウェルビーイングなどを幸福学、心理学の観点から学ぶ。

- NPO法人コミュニケーションプロスペリティ理事
- アンガーマネジメントファシリテーター
- ポジティブ心理学コーチ（EDPPC）
- 豪州ボンド大学大学院経営研究科修士課程修了（MBA）
- 米国ニューヨーク州コロニア大学物理学科卒業（BS）

日 程：2016年3月27日（日）  
10：00～11：30

参加費：2000円

会 場：青山ソホラ 6階 Bルーム  
東京都港区赤坂8-5-32 田中駒ビル  
東京メトロ銀座線・半蔵門線  
青山一丁目駅 A4南口より徒歩3分  
1Fにファミリーマートがあります。



お問い合わせ・お申し込みは、メールでお願いします。

NPO法人コミュニケーションプロスペリティ事務局宛て Email: mika.kami.mika@gmail.com 担当：高橋みか  
以下の内容を記載してくださいますようお願いいたします。

- ①お名前 ②参加人数(複数人でご参加の場合) ③連絡先