

イラッとしたら

6秒待とう



夏休みの自由研究に！

怒ったときはどうしたらいい？

## 親子で学ぶアンガーマネジメント in 長崎 2017

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。マスターすると、上手に自分の気持ちを伝えたり、人の気持ちを理解し、よい人間関係が築けるようになります。親子で学ぶと、親子の関係がよくなります。

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 九州支部では、この夏、小学生のお子さまと保護者の方を対象にした体験イベントを、昨年引き続き、長崎で開催いたします。ぜひお越しください。

**日 時：**2017/8/11（金祝・山の日）  
10：30～11：30（開場 10：00）

**場 所：**長崎市民会館 大会議室

**参加費：**前売り 大人 500 円 子ども 500 円  
当 日 大人 600 円 子ども 600 円

**定 員：**先着 80 名

**主 催：**一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会  
九州支部

**後 援：**長崎市教育委員会

**内 容：**

- ・おこるときのルール
- ・怒りを絵にしてみよう
- ・どうやっておちつこう？
- ・どう伝える？ など

**URL：**<http://ngs.angermanagement.info/>

