

年末年始の 子育てを応援する

おとなにも子どもにもやさしい
アンガーマネジメント
～怒りの感情と折り合う方法～



2023年も終わりを迎えようとしています。
年末年始はとかく余裕がなく、自分の感情、特に「怒りの感情」を調整するのが難しくなりがちです。そして、感情の調整ができないまま周囲の人や子どもにあたってしまうことは誰にでも起こります。この年末、怒りの感情と折り合う術（Skill）を学んで新たな年をむかえますか？

日にち：2023年12月22日（金）

時間：21時～22時15分

参加費：無料

場所：Zoomで開催

申し込み締め切り：12月20日正午



子育て中ではない方でも、18歳以上のアンガーマネジメントに興味のある方であれば、どなたでもお申込みいただけます。

当日は匿名（ハンドル名）でカメラをOFFにしてお気軽にご参加頂けます。

↓こちら、もしくはQRコードからお申し込み下さい。

<https://c-rights2023.peatix.com>

主催：認定NPO法人
国際子ども権利センター
(シーライツ)

シーライツは世界のすべての子ども達が、いつでも、どこでも、どんな場合でも、国連「子どもの権利条約」でうたわれているすべての権利を保障され、夢や希望を語り合い、社会に参加できる、そんな世界をめざして1992年から活動しています。詳しくはホームページをご覧ください。<http://www.c-rights.org/>

この講座に関するお問い合わせ先：担当 園田
crights25@gmail.com

講師紹介

増田 亜子 Ako Masuda
全米アンガーマネジメント協会
認定スペシャリスト - I

国際基督教大学大学院卒業後、戦略系コンサルティング会社でコンサルタントを経て外資系企業の日本支社長を務める。退職後子どもの学習支援活動に携わる傍らアンガーマネジメントを学び、セカンドキャリアとしてその普及に努めている。

2023年8月から杉並区子どもの権利擁護に関する審議会委員。