

# イライラしても大丈夫！ 子育てに活かす アンガーマネジメント

「何やってるの!」「いい加減にしろ!」「何なの!もぉ!」あ～あ、今日もやってしまった。  
怒ってばかり…。そんな風に自己嫌悪に陥って、自分を責めてしまっていないか?  
大切なのは「怒らないこと」ではなく「後悔しない怒り方ができること」です。  
怒りの感情と上手につきあえるようになるアンガーマネジメントを学びます。

内 容

怒りの感情と上手につきあう

日 時

2月22日（土）

10時～11時45分（受付9時45分～）

場 所

南千住駅前ふれあい館 3階 洋室1・2

講 師

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 公認講師

こじり

小尻 美奈 氏

荒川区立南千住図書館 児童図書担当司書

**参加無料!**

対 象 ・  
定 員

区内在住・在勤の

**0～6歳の乳幼児の保護者**

30名（抽選）

託 児

定員（1歳以上） 16名（抽選）

0歳児の保護者の方につきましては、お子さまと同室受講となります。

申込み  
・締 切

電話、窓口、メールにて受付

【申込必要事項】

氏名・ふりがな・住所（例：荒川区荒川2丁目）

電話番号・メールアドレス・講師への質問、相談内容

お子さまの年齢、託児希望有無（希望有の場合、年齢と人数）

**申込締切：1月31日（金）17時**

（メールにてお申込み後、3日以上受付確認メールが届かない場合はご連絡ください。）

締切後、応募者多数の場合は抽選を行い、2月3日（月）頃に結果を送信します。）



こちらからの  
お申込みが便利です！



◆ 講師  
小尻 美奈 氏



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 公認講師

元幼稚園教諭。現在は福祉・教育分野を中心に企業や官公庁等での研修や保護者向け講演会、学校で子ども達にもアンガーマネジメントを教えている。また、2016年より協会の本部主催登壇講師として指導者の育成にも従事し、認定資格者の指導人数は約1000名以上。

主な著書：

「ママも子どももイライラしない 親子でできるアンガーマネジメント」(翔泳社)、「心を育む 子どものアンガーマネジメント」(チャイルド社)等



区では、「読書を愛するまち・あらかわ」宣言をより一層深め、地域が一体となって誰もが読書に親しみ、学び、心豊かに過ごすことができるまちを目指し、「荒川区豊かな心を育む読書のまちづくり条例」を制定しました。

今後も、区民や事業者の読書活動に関する取組を促進し、あらゆる世代が生涯にわたり豊かな心を育む読書のまちづくりを推進していきます。



読書を楽しむまち・あらかわ  
荒川区立図書館

～ 図書館からのお知らせ ～

令和6年10月から、「電子図書館サービス」を開始しました。ぜひ、ご活用ください。  
荒川区内に在住・在勤・在学の方に限ります。

◆ 会場

南千住駅前ふれあい館

荒川区南千住 7 - 1 - 1

アクレスティ南千住 2階

3803 - 0571

2階入口から入り、施設内階段を利用ください。



荒川区家庭教育事業について

荒川区では子育てをする保護者の悩みや不安の軽減を目指し、家庭教育事業を実施しています。  
最新の情報は家庭教育事業のHPからご覧ください。



家庭教育学級



地域子育て教室

アクセス

- JR常磐線南千住駅・つくばエクスプレス南千住駅 日比谷線南千住駅
- 都営バス東 42-1・42-2『南千住駅西口』
- さくらバス南千 01・02・03 系統『南千住駅西口』

問合せ  
申込先

荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課生涯学習事業係

TEL：03 - 3802 - 4575

(申込メールアドレス) [manabi.entry@city.arakawa.lg.jp](mailto:manabi.entry@city.arakawa.lg.jp)

土日・夜間など返信までに時間を要する場合があります。

こちらより受付確認、抽選結果等を送信します。

上記のアドレスからのメールが受信できるよう設定をお願いいたします。

