

# PTA 講演会



12月8日（金）本校舎図書室

講師 関村和絵氏

日本アンガーマネジメント協会

ファシリテーター

誰もが経験したことのある「怒り」の感情のしくみと、それをコントロールして自分も相手も傷つけることなく上手に表現するための方法であるアンガーマネジメントについて、分かりやすく教えていただきました。日頃の家庭生活や子育ての中で自分が感じた怒りについて振り返りながら、怒りを相手に反射的に返さないために6秒待つ、怒りを点数化してみるなど、具体的なテクニックを知ることができ、大変有意義で充実した内容でした。

