

子育て中の アンガーマネジメント

「何やってるの!」「早くしなさい!」「何なの!もお!」ああ、今日も朝からやってしまった...。ネガティブに捉えられがちな「怒り」ですが、「上手に怒れること」は子どもの成長にとってとても大切です。

大好評の小尻先生に、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と、怒りを上手に伝える方法を、講義とワークを通して学びます。参加者の皆さん同士で感じていることを共有して、日常の場面をもとに話し合い、実践的に学べる内容です。

内容

第1回 怒りの感情と上手につきあう

第2回 イライラを上手に伝える

日時

第1回 5月30日（土）

第2回 6月13日（土）

10時～11時45分（受付：9時45分～）

場所

サンパール荒川 4階 第2・3集会室

講師

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
こじり

公認講師 小尻 美奈 氏

対象・ 定員

区内在住・在勤の

0～6歳の乳幼児の保護者

40名（抽選）

託児

定員（1歳以上） 16名（抽選）

0歳児のお子さまをお連れの場合は、同室受講となります。

また、1歳以上のお子さまの同室受講はできません。ご了承ください。

申込み ・締切

右の二次元コードを読み込み、申込みフォームより
お申込みください。お申し込みが難しい場合は、窓口、
電話、メールでも受付いたします。



【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

お子さまの講座当日の年齢、託児希望 有・無（希望有の場合、年齢と人数）

講師への質問、相談内容

お子さまの年齢は月齢まで

申込締切：5月11日（月）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、5月12日（火）頃に結果を送信します。）

参加無料!



◆ 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

幼稚園・保育専門学校などの教育現場での経験を経て、現在はアンガーマネジメントや他者尊重のコミュニケーションをテーマに、講演会・研修・個別コンサルティングを行っている。

また、日本アンガーマネジメント協会において、2025年度までの10年間、本部講師として指導者育成に従事。

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

◆ 会場

サンパール荒川 (荒川区民会館)

荒川区荒川1-1-1

3806-6531

東京さくらトラム (都電荒川線)

東京メトロ千代田線・京成線 町屋駅より 乗換 三ノ輪橋方面
荒川区役所前下車 徒歩2分

都バス

JR 日暮里駅東口より「里22」亀戸行き
荒川区役所前下車 徒歩2分

JR 西日暮里駅より「草63」浅草寿町行き
荒川区役所前下車 徒歩2分

東京メトロ

日比谷線三ノ輪駅下車 南千住方面3番改札を出て明治通りを
王子方面へ徒歩12分 (荒川警察署向い)



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】

乳幼児コース：5講座

小中学生コース：3講座



家庭教育学級



地域子育て教室

【地域子育て教室】

・テーマ別地域子育て教室(あらかわバスクールなど)

子どもを核とした地域交流を深めることで、地域教育力の向上を図る講座を開催しています。

・あらかわママ企画講座

区内の子育て中の母親を交え企画会を実施し、子育てに関する講座を開催しています。

企画メンバーは随時募集しています。

【あらかわ親育ち支援事業】

・子育てに関する活動を行っている子育て団体やサークルに対し、講師の費用について助成を行う事業です。



あらかわ親育ち支援事業



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・問合せメールアドレス) 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。