



大正大学カウンセリング研究所 かるがも発達臨床センター アンガーマネジメント・プログラム

イライラやいかりの気持ちは、わたしたちのだれもが感じる、大事な気持ちのひとつです。ですが、つきあい方をまちがえると、ばくはつてしまったりして、トラブルのもとになることがあります。夏休み講座では、講師らが作成したアンガーマネジメント教材『いかりやわらかレッスン』を用いて、自分の気持ちに気づき、上手にコントロールしたり、表現したりする方法をオンラインで学びます。イライラとうまくつきあって、毎日をもっと楽しくすごしていけるようになります。

内容

いかりやわらかレッスン

日時

令和7年7月28日(月) 8月4日(月) 8月18日(月)

8月25日(月) 9月1日(月) 10月4日(土)

各回16:00～17:00 ※基本的に、全日程に参加できることが条件です。

参加者

小学4～6年生6名(先着順)と保護者

場所

大正大学カウンセリング研究所

参加費

1回1,000円(全6,000円) ※教材費込

◆◆ いかりやわらかレッスン内容 ◆◆

レッスン1:いろいろな気持ちに気づく

レッスン4:別の考え方を見つける

レッスン2:いかりのきもちに気づく

レッスン5:自分の考えや気持ちを伝える

レッスン3:いかりの気持ちをコントロールする

レッスン6:1か月後フォローアップ



【募集期間】 令和7年6月10日(火)～7月18日(金)

【お申込方法】 大正大学カウンセリング研究所まで、お電話で以下の内容をお伝えください。

①お子様氏名、②学年、③性別、④保護者様氏名、⑤電話番号

プログラム前に初回面接に親子でお越しいただきます(1回3000円)

電話: 03-5394-3035 受付曜日時間 (月)～(金) 10:00～17:00

*ホームページ (https://www.tais.ac.jp/library_labot/counseling/) もご確認ください。