



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、わたしたちの誰もが感じる、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、ばくはつしてしまったりして、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ようにしましょう。

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2:いかりのきもちに気づく
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4:別の考え方を見つける
レッスン5:自分の考えや気持ちを伝える
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_lab/counseling/) もご確認ください。