

子育て応援フェスタ2022

アンガーマネジメント

～幸せになるためのヒント～

NPO法人えじそんくらぶ 代表・臨床心理士

高山 恵子 先生



【略歴】

昭和大学薬学部卒業、アメリカトリニティー大学大学院修士課程修了、
アメリカトリニティー大学ガイダンスカウンセリング修士課程修了、玉川大学
大学院教育学部非常勤講師を経て、現職に至る。

コロナ禍も加わり、ストレスの多い状態となっています。この講座では、ストレスマネジメントの中の「怒りの調整」に焦点を当て、具体的な対応方法、親支援、生徒・当事者支援、支援者のセルフケアの視点でお話します。

また、「アンガーマネジメントの方法を教えてもなかなか実践で使ってもらえない」「支援者自身でも実践するのが難しい」というときの原因分析と、その対処法についてもお伝えする予定です。アンガーマネジメントはご家庭でも重要です。保護者の皆様もご参加いただければと思います。

配信
期間

2022年11月 5日(土) 午前0時から
2022年11月30日(水) 午後11時59分まで



配信
方法

(公財) 明治安田こころの健康財団公式YouTubeチャンネルにて配信
*伊勢原市HPまたは子育て応援フェスタLINEから
(公財) 明治安田こころの健康財団「伊勢原市専用ページ」にアクセス

注意
事項

- ・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただくことがあります。
- ・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

主催:伊勢原市教育委員会

共催:(公財) 明治安田こころの健康財団

後援:明治安田生命保険相互会社

担当:伊勢原市教育センター TEL 0463(74)5253 FAX 0463(95)7615

※伊勢原市は明治安田生命保険相互会社と「健康づくりに係る包括連携に関する協定」を結んでいます。

