

第3回子育てセミナー 「怒り」の感情との向き合い方

皆さんが怒りを覚えるのはどんな時でしょうか？

怒りを我慢してため込む人・怒りをぶつけてしまう人、様々なだと思います。

「穏やかな気持ちで暮らしたい・・・」これは、誰もが望むことでしょう。そのために、怒りの正体や怒りをぶつけるデメリットを一緒に考えてみませんか。

さらに、人間関係を壊さずに、嫌なことは「イヤ」と言える率直な自己表現の方法を参加者の皆さんと一緒に体験してみましょう。

日	時	令和7年9月12日(金) 10:30～11:30 (受付10:15～)
会	場	子育てなんでもセンター ラウンジ
対	象	園児・未就園児の保護者 (<u>できるだけ大人のみ</u> で参加できる方)
募集人数		5人(予約制・先着順)
内	容	「怒り」の正体を知り、率直な自己表現の方法を知る
講	師	子育てなんでもセンター教育相談員 小柴 孝子
受付開始		4月25日(金)から申し込み受付中
申し込み		子育てなんでもセンター 電話027-393-6101
※高崎市総合保健センターの駐車場を利用の場合は無料になります。		