

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

2023年1月1日(日)9時から
2023年1月31日(火)17時まで

配信
方法

赤穂市ホームページのリンクよりアクセスしてください
https://www.city.ako.lg.jp/kenkou/hoken/meijiyasuda_semina.html

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きます。
- ・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。

お問い合わせ

赤穂市保健センター

〒678-0176

赤穂市南野中321 赤穂すこやかセンター内

TEL：0791-46-8701 FAX：0791-46-8705

メールアドレス：hoken@city.ako.lg.jp

主催：赤穂市

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

※赤穂市と明治安田生命保険相互会社は健康増進に関する連携協定を締結しています。