

参加費
無料



学びたい
相談したい
保護者の方へ

子育てについて

子どもにイライラしてつい注意してしまう
怒ってばかりで自分が嫌になる
そんな「もやもや」解決します

怒り・イライラと上手に付き合う アンガーコントロール

令和6年度第1回
保護者向けセミナー・個別相談

定員10名 締切7月5日

7/6 土

時間
10:00~12:00

会場
豊島区役所本庁舎
豊島区南池袋2-45-1

※詳細はお申し込み時にご案内いたします。

✓ お菓子&お飲み物付き!

✓ キッズスペースあり!お子様同伴での参加OK! (3歳以上未就学児対象/小学生も可)

講師プロフィール

松森 美由紀

学習・生活支援事業、若者の社会参加支援事業、ひきこもりのオンライン居場所支援事業など幅広い現場経験を持つ。
資格：公認心理師、国家資格キャリアコンサルタント

後藤 佐和子

学習支援事業や若年者向け相談援助業務に従事。自殺防止のチャット相談窓口にてボランティア相談員として活動。
資格：国家資格キャリアコンサルタント

プログラム

- 「怒り」はどうやって起こる?
- イライラを適切に対処する方法

ワーク&交流

- 「怒りのレベルはどのくらい?」
怒りを数値化するワーク
- ボードゲームを活用して、子どもとの
コミュニケーションの取り方を学ぶワーク

お申込み
お問合せ

豊島区子ども若者総合相談
アシスとしま

企画運営：株式会社キズキ 次回セミナー開催日：2024年11月予定

メールまたはお電話にてお申込みください

☎ 03-4566-2476

8:30~17:15 (月曜~金曜)



A0017309901@city.toshima.tokyo.jp

