

令和7年度 すわ☆あゆみステーション

「完璧な親」じゃなくていい！

～子育て中のアンガーマネジメント～



子育て、みんなどうしてるのかな？

ワンオペ、成長発達、SNS など不安に駆られるワードがあふれる子育て環境の中、不安になったり、イライラしたりすることは誰しも経験があることです。

子育て中の保護者の方、子どもにかかわるお仕事をされている方に向けた学習会を開催します。心穏やかに、子どもと向き合えるヒントを一緒に学びませんか？

日 時 令和7年 11月 5日 (水) 13時30分～15時30分

会 場 諏訪市役所 大会議室 (5階)

諏訪市高島 1-22-30 TEL0266-52-4141

講 師 小松 卓也 (児童家庭支援センターつつじ 相談員)

片桐 沙織 (児童家庭支援センターつつじ 心理士)

対 象 どなたでもご参加いただけます (無料)

保護者、地域の支援者、保育・教育・児童福祉の関係者等

申し込み ながの電子申請か電話、またはあゆステ (市役所4階) にてお申込みください

アンガーマネジメントとは

『怒りを感じる自分を責めるのではなく、怒りの感情とどう向き合うか考える心理的なスキル』

子どもを大切に思い、「優しい子に育ててほしい」と願えば、乱暴な言葉を使ったことに怒りを感じることは自然なことです

怒りは決して悪い感情ではありません

その感情が伝えているメッセージに耳を傾け、感情をコントロールし、より良い子育てのための「知恵」や「工夫」に変えていく『成長のチャンス』にしませんか

何ができる場所？

児童家庭センターつつじ

ベルビア内3階 (茅野駅ビル)

『家族っていいけど、大変なこともいっぱい
わからなくなってしまうたら』

- ・子育てに関する相談
 - ・子どもや家族のこころのケア など
- 子どもを取り巻く様々な課題と一緒に考える場所です。

キッズスペースあります

お子さんも一緒に過ごして
いただけるキッズスペース
があります
お気軽にご聴講ください



申込み QR コード

お問い合わせ 参加申込み

すわ☆あゆみステーション

こども課子育て支援係

TEL 0266-75-8151 (直通)

8:30～17:15(平日のみ)

