家庭教育部 HP 開催セミナー報告

セミナー名：

第３回親子セミナー『大切な家族のための アンガーマネジメント』～ 上手に怒る人になる ～

講師： 小渕朝子氏（公認心理師、臨床心理士、青葉台カウンセリングルーム代表）

開催年月日： ２０２２年５月２８日

場所： Zoom Cloud meeting

添付資料：案内 PDF、「世の光」掲載記事 PDF

内容報告：

２０２１年に続いて二回目のオンラインでの子育てセミナーでした。約１００名の参加があり、zoomのチャットやブレイクアウトルームを用いて参加者がより積極的な形で参加できる方法でのセミナーとなりました。

講師の小渕氏が怒りが引き起こされる原因の説明やその解決方法について詳しくお話下さいました。アンガーログという怒りが引き起こされた時の記録を取ることで、自分がどのような場合に怒りやすいか、その傾向を知ることができる実践的な方法も教えて下さり、参加者の生活の中において取り組む課題も覚えることができました。