



アンガーマネジメントって何だろう？

今月は、「アンガーマネジメント」について一緒に考えてみましょう。

「anger」で怒りという意味で、怒りは誰にでも起こる気持ちだよね。

その「怒り」と上手に付き合っていくと生きやすいと思うんだ。

今回は、「怒りと上手につきあう方法」を一緒に体験してみよう。

日時：11月12日（水）10時半～14時半

いつ来て、いつ帰ってもOK！

場所：友和市民センター2F 会議室

＊質問があれば下記の番号にお願いします

廿日市市教育委員会

廿日市市子ども相談室 さいき教室

連絡先：080（4869）6760

