

令和5年6月16日

保護者の皆様

大分大学教育学部附属中学校

文化研修委員会

## アンガーマネジメント

### ～怒りと上手に向き合う～

中学生という多感な時期のお子様を持つ保護者にとって、悩んだり落ちこんだりすることも少なからずあると思います。それを少しでも前向きに親子関係が良くなるよう

講師の石井良佳様を迎え、今後の日々の生活に役立つよう

講演会を企画しました。

本講演会は、1、2年生のPTAの直前に附属中学校の武道場で開催する予定です。

日時 令和5年7月11日 火曜日

13時～13時55分

(受付12時40分～)

場所 大分大学教育学部附属中学校 武道場

参加ご希望の方は、6月30日(金)までに さくらメール のアンケートに必要事項を入力してご回答ください。なお、当日はPTA開催のため駐車場はご準備できませんので、ご了承くださいませようお願い致します。

皆様のご参加、心よりお待ちしております。



石井良佳 いしいみか

### 協会認定資格

- AMFT アンガーマネジメントファシリテーター
- AMCS アンガーマネジメントコンサルタント
- AMKIT アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー
- AMA アンガーマネジメントアドバイザー
- TI アンガーマネジメントティーンインストラクター
- AMRT アンガーマネジメント叱り方トレーナー
- AMHA アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー

### 職業・資格など

- 産業保健師
- 看護師

### プロフィール

看護師として小児科で3年間勤務。現在は2男1女の子育てをしながら、自治体や学校、子育て支援団体などで保護者向けの講演や研修に登壇したり、産業保健師として社内研修に登壇している。イライラを子どもにぶつけ、感情的に怒る自分を「ダメな母親だ」と感じて自己嫌悪を繰り返した経験が活動の原点。怒りの感情で悩むお母さんたちの孤立感をなくし、肩の力を抜いて子育てができるようアンガーマネジメントを伝える活動している。