

親子で学ぶ アンガーマネジメント2025

in 東京

怒ってもいいんだよ！
自分の怒りを上手に伝えよう！



対人スキル
さりげなくアップ



自由研究にも
なるよ！



アンガーマネジメントは怒らないことを目指すものではありません
感情をコントロールする力を育み、家族や周りの人と
より良い関係を築くヒントを体験しましょう！

7/12 Sat

10:00~16:00

大井町きゅりあん

● 基調講演

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
代表理事 戸田久実

● アンガーマネジメント各種講座

● アンガーマネジメント診断

事前申込制（定員あり）詳細は裏面をご覧ください

主催：一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
後援：文部科学省



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会は
こどもスマイルムーブメントに参画しています

詳細はコチラ



プログラム

ご家族で同じ時間に別々のプログラムにご参加できます
未成年の方からのお申込みは保護者の同意が必要です
大人のみのご参加も歓迎です

アンガーマネジメントキッズ講座

5歳～小学生

ワークブックを使って
アンガーマネジメントを学びます
怒る時には「ルール」があるよ！
ルールを守って怒る事ができるかな？

アンガーマネジメントティーン講座

中学生～高校生

ゲームを使ってアンガーマネジメントを
学びます。
自分と他人の価値観の違いを理解して
建設的な解決方法を身につけよう！

アンガーマネジメントミニ講座

18歳以上

アンガーマネジメントの基礎的な
ポイントを学びます。
親子で毎日笑顔で過ごせるヒントが
いっぱい講座です。

アンガーマネジメント診断

18歳以上

人にはさまざまな怒りのタイプが
あります。自分の怒りの傾向を知って
他者ともっと上手に付き合えるよう
になりましょう。

スケジュール

事前お申し込み制となります
下記QRコードよりお申込みください

10:00

※AMは、「アンガーマネジメント」の略名です

30

AMミニ講座

AMキッズ講座

11:00

AM診断説明

30

AMミニ講座

AMキッズ講座

AMティーン講座

12:00

AM診断説明

30

13:00



30

基調講演 ごきげんな夏休みを過ごすために
～心が通う“感情の”伝え方～

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
代表理事 戸田久実

14:00

30

AMミニ講座

AMキッズ講座

AMティーン講座

15:00

AM診断説明

30

受講料

基調講演：2,000円（税込）

その他プログラム：各500円/人（税込）

イベント
特別価格

アンガーマネジメントを
体験できるコーナーが
いっぱい！（無料）

- 絵本の読み聞かせ
- 絵日記コーナー
- フォトスポット
など

お問合せ

※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください

日本アンガーマネジメント協会 関東支部

jama-oyakode2025@farora.jp

各プログラムのお申込みはコチラ

