

【終了報告】「子育て応援講座6月講座」

開催日時:2024年6月20日(木)10:00-12:00

開催場所:別府市公会堂 1F 講座室

参加者:50名



☆☆☆☆☆

「上手につき合おう！子どもの反抗期」というテーマでアンガーマネジメントコンサルタント 石井良佳さんを講師にお迎えしてご講演いただきました。

子どもが成長するにつれて悩みも様々…。とくに反抗期の時期は何を言ってもわかってもらえず、ついつい怒りが爆発することも！「なんであんな事をしてしまったのだろう」と後で後悔することもしばしば。怒りを表に出すことは悪いことではなく、大切なのは感情の出し方。6月講座では子どもへの言葉かけや接し方についてグループワークを交えながら学習しました。

☆☆☆☆☆



【参加された方の感想の一部を掲載します】

○まさに！と思うことばかりで学びが多かったです。今後の育児に活かそうと思います。

○怒ることは悪くない、上手に伝えて“べき”のしがらみに左右されず自分の気持ちを素直に伝えていこうと思いました。数年前アンガーマネジメントの講座に参加した時と異なる学びがありとてもよかったです。

○高2の娘の反抗期がひどく、イライラも限界と思う毎日でした。チラシを見て初めて参加したいと思いました。怒りと上手につき合っのりこえていきたいです。自分自身のストレス解消も大事だと聞いたので、これからもう少し自分を大切にしたいです。

○周りの方と意見を交換しながら楽しく参加できてよかったです。今後役に立つことを学ぶことができました。子育てを少しラクにすることができそうです。

○今までは怒ってしまうと止められず、後から“どうして怒ってしまったんだろう”と後悔ばかりでした。でも、自分の“べき”という価値観があることでうまれていると気づけて少し落ち着いて行動ができそうだなと感じました。まずは6秒考えてみて自分の感情のままに行動しないようにしたいです。

○日常的に感じている育児やストレスに対しての向き合い方や感情のコントロールがわかりやすく、取り入れていきたいと思います。怒りでつらい時は今日の講座を思い出します。

■問合せ先 別府市社会教育課 0977-21-1587

E-mail lle-be@city.beppu.lg.jp