

アンガーマネジメント

～幸せになるためのヒント～

NPO法人えじそんくらぶ 代表
ハーティック研究所 所長・臨床心理士

高山 恵子 先生



【略歴】

昭和大学薬学部卒業、アメリカトリニティー大学大学院修士課程修了、
アメリカトリニティー大学ガイダンスカウンセリング修士課程修了、玉川大学
大学院教育学部非常勤講師を経て、現職に至る。

この講座では、ストレスマネジメントの中の「怒りの調整」に焦点を当て、具体的な対応方法、親支援、生徒・当事者支援、支援者のセルフケアの視点でお話します。
また、「アンガーマネジメントの方法を教えてもなかなか実践で使ってもらえない」「支援者自身でも実践するのが難しい」というときの原因分析と、その対処法についてもお伝えする予定です。アンガーマネジメントはご家庭でも重要です。保護者の皆様もご参加いただければと思います。

配信
期間

2026年11月1日(日)8時から
～ 2026年11月30日(月)18時まで

配信
方法

姫路市HPのリンクよりアクセスしてください



注意
事項

- ・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただくことがございます。
- ・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

主催：姫路市
提供：公益財団法人
明治安田こころの健康財団

お問い合わせ
姫路市こども未来局
こども育成部こども総務課
TEL：079-221-2386