

**“キレない”自分を目指そう！**

～**アンガー・マネージメント(Anger Management)**～

「イライラして親や友達、先生に当たってしまう」「ついカッとする」・・・etc。こんな体験を持っているお持ちの方は多いと思います。イライラする気持ちやカッとする気持ちをコントロールできずに困っている方々、一緒に怒りを対処する方法を学んでみませんか？

＜日時・場所＞

* 日時：2014年3月27日〜4月4日の間の４日間（全４回）　10:30〜11:30
* 場所：くまもと心理カウンセリングセンター

（860-0805 熊本県熊本市桜町2-37 錦桜町ビル6F）

* 参加費：20000円（オリエンテーション面接、グループ４回、

保護者の方々へのフィードバック・セッションの計６回）

■ 参加条件：少なくともお子さんが全４回参加できる方

■対象：中学生（新中１を含む）８名。

■スタッフ：臨床心理士２名（かずみ・山口祐子）

＜スケジュール＞

■第１回（3/27　木）「怒りのメカニズムを知ろう！」

■第２回（3/31　月）「どんなときに怒りやすい？」

■第３回（4/2　 水）「怒りがやわらぐ考え方」

■第４回（4/4　 金）「具体例を通して実践してみよう！」

＜申し込み・お問い合わせ＞

①参加者のお名前、②保護者のお名前、③ご連絡先（電話番号、メールアドレス）をご記入の上、FAXかE-mailにてお申し込みください。

■申し込み／お問い合わせ

FAX:096-322-2288 E-mail: [grouptherapy.kumamoto@gmail.com](mailto:grouptherapy.kumamoto@gmail.com)

■申し込み締め切り：2014年3月17日（月）