



公認心理師が伝える  
イライラ・怒りをコントロールする方法

子供に怒って  
ばかり・・・

イライラが  
止まらない・・・



一人で悩まなくて  
大丈夫！

お母さん・お父さんのための

# アンガーマネジメント

日々のイライラや怒りについて、一緒に話しませんか？  
怒りは、マイナスの感情ではありません  
怒りの奥にあるものを知れば、自分のことが理解でき、気持ちが楽になりますよ！

共催：豊中市/庄内コラボセンターショコラ 講師：株式会社サードライン えんたにれいこ

日時

5月17日 日  
10:30-12:00

参加費 500円

(受付でお支払いください、現金のみ)

会場

庄内コラボセンター  
ショコラ2階 会議室2

持ち物

ペン、自分用の飲物  
(お菓子をお出しします)

お申込み

下のQRコードから  
お申込みください！



申込期限  
5月11日まで

その他

申込期間終了後、抽選の上、  
参加可能な方へご連絡します  
おひとり、ご夫婦、お子さんを連  
れて参加も可能です！  
(キッズスペースあり)

