



参加費  
無料！

# 子育てのための アンガーマネジメント 講座

2026.1.20 TUE

10:30 ▶ 11:30  北町はるのひ児童館

練馬区北町6-35-7  
平和台駅より徒歩8分  
※車での来館はご遠慮ください

怒ることはダメじゃない。  
その気持ち、上手に扱えば”伝わる力”に変わります。

気づけばいつもイライラ

強く怒りすぎて後悔・・・

思い通りにいかず心も体もヘトヘト

言っても分かってもらえずがっかり

言えなくてモヤモヤがたまる

子育てをしていると、イライラやモヤモヤが  
ついふくらんでしまうもの。

その気持ちと上手に向き合えたら――。

心が軽くなり、子供やパートナーに

優しく気持ちを伝えるためのコツをお伝えします。

ゆるやかに気持ちを分かち合って、ほっとできる時間にしましょう。

対象

0～3歳児の保護者

※お子様同伴OKです。託児はございません。

定員

20名

持ち物

筆記用具



申込方法

QRコード もしくは  
ねりま子育て応援アプリ「ねりはぐ」

申込期間

2025年12月22日(月)～2026年1月12日(月祝)  
※応募多数の場合は抽選となります。

講師プロフィール

氏家 沙都絵

アンガーマネジメントファシリテーター  
アンガーマネジメント叱り方トレーナー  
アンガーマネジメントキッズインストラクター  
(2018年度最優秀キッズインストラクター)  
二児の母。妊娠・出産後のイライラや戸惑いを  
アンガーマネジメントにすくわれる。  
ママもパパも子どもも、自分らしく、  
心を整えるヒントをお届けしています。



お問合せ

練馬区教育委員会事務局 こども家庭部 こども施策企画課  
[TEL] 03-5984-1306 [MAIL] KODOMOSISAKU@city.nerima.tokyo.jp

ねりまママパパてらすは、子育て中のママやパパが講師となり、子ども・子育て家庭向けに実施する講座を区が支援する事業です。

ねりま  
ママパパてらす事業  
区HP

