

# 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

2024年8月26日(月)17時から  
～ 2024年9月26日(木)17時まで

配信  
方法

QRコード読み込み、または、  
「大垣市 こころ オンライン」で検索!



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。

## お問い合わせ

大垣市保健センター

TEL : 0584-75-2322 FAX : 0584-75-2320  
〒503-0903

岐阜県大垣市東外側町2丁目24番地

主催：大垣市

共催：(公財) 明治安田こころの健康財団

後援：明治安田生命保険相互会社

※大垣市は明治安田生命保険相互会社と健康づくりに  
おける連携・協力に関する協定を結んでおります。