

中高生アンガーマネージメントグループ ～2023年度前期参加者募集のご案内～

早稲田大学 教育総合クリニック

※新型コロナウイルス感染症の拡大の影響等により、日程や実施方式を変更する場合があります。その際はHP等でお知らせいたします。

- 1 目的： 自分の感情や行動特性を理解して、気持ちや欲求を適切に表現できる様にする。
ためこんで身体化したり、後になって爆発してしまう、ちょっとした刺激で衝動的になってなかなか収まらない、気持ちが言葉にしにくいなどアンガーマネージメントの表現方法は様々です。思春期は、親子関係や先生との関係、友人関係など複雑です。ひとつひとつをほぐして、自分が伝えたい気持ちを適切に表現できるようにしてゆきます。
- 2 日程： 2023年 4月15日(土)、4月22日(土)、4月29日(土) 前半3回
2023年 6月17日(土)、6月24日(土)、7月1日(土) 後半3回
15:00～ 16:30
場所： 早稲田大学 早稲田キャンパス 14号館 711教室
費用： 1回3,000円 × 6回 = 18,000円 (途中参加の場合は、補講をいたします)
- 3 人数： 5名程度
- 4 講師： 本田恵子 (早稲田大学 教育学部 教授、公認心理師、臨床心理士)
スタッフ： 公認心理師実習の学生 数名
- 5 申し込み方法： 早稲田大学教育総合クリニックに、お申込みください。
w-ed-clinic@list.waseda.jp
- 6 受講のお知らせ： お申し込み後、スタッフからメールに連絡が入ります。

日程	内容
4月15日(土)	前半オリエンテーション 自分の気持ちと行動のパターンを理解し、行動を調整しよう 「刺激と反応の理解」「ストレスマネージメント」
4月22日(土)	自分の考え方の特徴を理解し、キレイにくい考え方に変わってみよう 「マイナスの考え方を前向きに変えてみる」「セルフトーク」
4月29日(土)	自分らしさを理解し、自己実現の方法を考えてみよう 「相手の話を受動的に聴く」
6月17日(土)	後半オリエンテーション 自分も相手も傷つけない話し合いの方法を学び、練習してみよう 「私メッセージ」「説明する」「意見をわかりやすく伝える」 グループワーク1「話し合って、課題解決」
6月24日(土)	自分も相手も傷つけない話し合いの方法を学び、練習してみよう 「相手の意見を聞く」「解決策を話し合う」
7月1日(土)	対立を解消する話し合いの方法を練習してみよう 「自分も相手もOKの解決策を考える」「ブレインストーミング」 「どうしても合意ができない場合の対応策を考える」

以上