平成２７年１１月４日

保護者の皆様

練馬区立石神井中学校
校長　　田中　隆史

学校公開講演会のお知らせ

晩秋の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝にお過ごしのことと存じます。日頃より学校教育にご協力くださりありがとうございます。

さて、下記のとおり、生徒および保護者対象の学校公開講演会を行います。多数の皆様にご参加いただきますようご案内申し上げます。

記

１　日時：平成２７年１１月１４日（土）　　３校時　　１０：５５～１１：４０

２　会場：体育館

３　講師：早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程
臨床心理士　東京都スクールカウンセラー
国立精神・神経医療研究センター研究員　　野中　俊介　先生

４　内容：アンガーマネジメント（自分の怒りのコントロール）

アンガーマネジメントとは・・・

怒りを管理すること。アンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）することで、怒りのエネルギーをもっとポジティブに使いましょうというプログラム。怒りは、自分のメンタルヘルスと密接に関わりがあります。また、怒りをコントロールすることで良好な対人関係を築くことが可能です。