

がんばりすぎていませんか？

イライラ育児を<sup>らく</sup>楽にする

「怒りのコントロール術」

またおもちゃ片付けてない  
また兄弟げんかしている！  
何度も言ってるのに！  
なんで分かってくれないの？

最初に約束したのに…  
なんで守ってくれないの？



本当は怒りたくないのに、ついイライラ・ガミガミ。

そんな自分を責めてしまう…。でも、「怒り」は誰にでもある感情。

アンガーマネジメントは、怒りの感情を我慢するのではなく、上手につきあうための心理トレーニングです。  
感情をコントロールし、イライラ育児を卒業しませんか？

日 時 令和8年2月 13 日(金) 10:00～11:00

場 所 吉田市民センター 1階 ホール

講 師 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントコンサルタント 水野 由紀子 先生

対 象 8歳までの子をもつ保護者

定 員 20 名

参加費 無料

※申込みは裏面をご覧ください。





## 申込み方法

令和8年1月6日(火)～1月20日(火)までに  
「いばらき電子申請・届出サービス」(右記のQRコードまたはURL)  
からお申込みください。 ※先着順



URL : [https://apply.e-tumo.jp/city-mito-ibaraki-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=80548](https://apply.e-tumo.jp/city-mito-ibaraki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=80548)

※個人情報は適切に管理し、事業目的以外には使用しません。

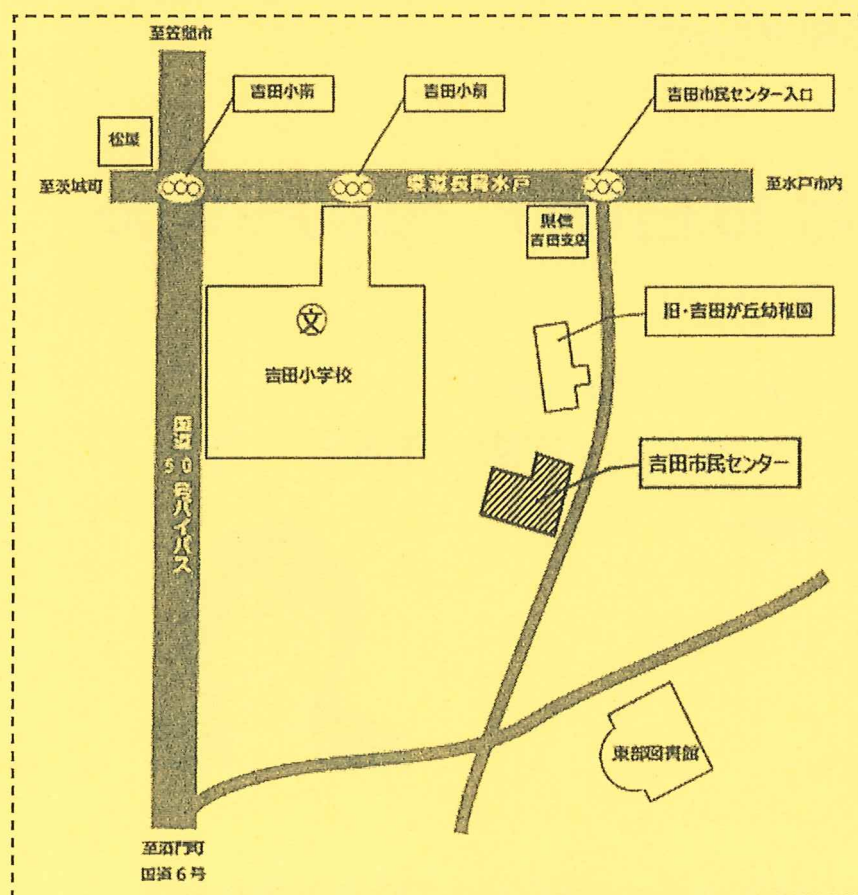
## 無料託児について

お子様は講座会場内へは入室できませんので、別室(2階 和室・多目的室)でお預かりいたします。

☆託児預かり(生後6ヶ月から未就学児まで)

※事前申込みが必要ですので、ご希望の方は電子申請フォーム内の「託児希望欄」に入力してお申込みください。

受講決定後、託児希望者には『託児連絡票』を郵送しますので、記入(裏面も確認)して開催当日の講座開始 10 分前までに、育児ボランティアに渡してください。



## 会場・問合せ

水戸市吉田市民センター

水戸市元吉田町 1736-5

TEL 029-247-2316

平日

(午前8時30分～午後5時00分)