中高生アンガーマネージメントグループ
～2025 年度後期参加者募集のご案内～

早稲田大学　教育総合クリニック

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り　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、友人関係なども複雑です。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：

インテーク面接：　事前に御本人と動機付けの面接を行います。御本人が何にこまっているか、どうなりたいかの目標を決めます。

プログラム：２０２５年　10/11、10/18，10/25，　11/8、11/15 、11/22 、 ６回
全て　土曜日　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：　青木　佑太郎（早稲田大学　非常勤講師、　公認心理師）
SV　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。
https://forms.office.com/r/pNuVzYB9m7

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
第１回 **10 月 11 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」
第２回 **10 月 18 日（土）**	自分の考え方の特徴を理解し、キレにくい考え方に変えてみよう 「マイナスの考え方を前向きに変えてみる」「セルフトーク」 「私メッセージ」（気持ち、考えとその理由をわかりやすく伝える練習）
第３回 **10 月 25 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」
第４回 **11 月 8 日（土）**	後半オリエンテーション：グループワークが中心になります 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」
第５回 **11 月 15 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」「ブレインストーミング」
第６回 **11 月 22 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」「価値観の対立」への対応 「どうしても合意ができない場合の対応策を考える」

以上