

中高生アンガーマネージメントグループ ～2026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

- 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。アンガーマネージメントは 本人の動機づけが大切であるため、親御さんとのインテーク面接とは別に、事前に本人との面接とアセスメントを実施いたします。日程に余裕をもってお申し込みください。
- 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：** 春 6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4, 7/11
 秋 10/3, 10/10, 10/17, 10/31, 11/7, 11/14
 冬 2027年 1/23, 1/30, 2/6, 2/13, 2/20, 2/27
全て 土曜日 15:00～ 16:30 6回
 - ・**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
- 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）
 ※セッションには大学院生・大学生が数名加わります。
- 5 **申し込み方法：** 以下の URL から、必要事項を記入の上、該当のプログラムを選択し、お申し込みください。
<https://forms.office.com/r/9TL5YNaygt>
- 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	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」「ストレスマネジメント」
第2回	自分の考え方の特徴を理解し、キレイ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	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	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、課題解決」
第5回	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	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」