



大阪教育大学 令和8年度公開講座（講座番号 40）

イライラと

上手につき合う方法を学ぼう！

小学生からのアンガーマネジメント

参加児童募集

イライラやいかりの気持ちは、わたしたちの誰もが感じる、大事な気持ちのひとつです。ですが、つきあい方をまちがえると、ばくはつしてしまったりしてトラブルのもとになることがあります。この講座では、自分の気持ちに気づき、上手にコントロールしたり、表現したりする方法を、2日間で楽しく学びます。

担当教員

寺坂 明子
山口 正寛

大阪教育大学 准教授
公認心理師、臨床心理士

講座概要

日程と内容

8月5日（水） 10時から15時00分

ウォーミング・アップ・セッション

レッスン1 いろいろな気持ちに気づく

レッスン2 いかりの気持ちに気づく

8月6日（木） 10時から15時00分

レッスン3 いかりの気持ちをコントロールする

レッスン4 別の考え方を見つける

レッスン5 自分の気持ちや考え方を伝える

対 象 小学3～6年生の児童（2日とも参加可能な方）

※ 別室にて、保護者の方を対象に講座内容の解説やご家庭での活用についてのミニ講座を行います（途中参加・退室も可能です）。参加ご希望の方は申込フォームにてお知らせください。

定 員 20名（先着順）

参加費 無料

持ち物 筆記用具、昼食、飲み物
（キャンパス内に食堂もございます）

お申し込み方法 下記QRコードよりお申し込みください
（7月22日まで）

本プログラムは大学の教育・研究の一環として行われ、大学院生と大学教員が実施します
ご参加いただく方には、アンケート調査への協力をお願いしています

保護者の方のご感想

ワークが多く、楽しんで学んでいました。

イラストなど小学生にわかりやすかった。
飽きずに最後まで取り組めたようです！

学生が子どもにたくさん話しかけていて
和やかな雰囲気良かったです。

内容が行き届いており、とても満足しました。子どもも楽しかったようです。

親子で一緒に意識して取り組むことで、よりよい親子関係が築けると思いました。



（参考）2025年度公開講座の様子

お子様のご感想

よくわかった！おもしろかった。これからいかりほぐし作戦を実行しようと思いました。

腹が立った時、それをおさめる方法を知れてよかったです。

いかりにはレベルがあるとわかりました。いかりほぐし作戦が楽しかったです。

これから相手の気持ちを考えて話をしようと思った。



場所

大阪市天王寺区南河堀町4-88

大阪教育大学

天王寺キャンパス

中央館 518模擬授業室

お問い合わせ

大阪教育大学 学術連携課

社会連携係（公開講座担当）

講座ウェブサイト

<https://x.gd/angermanagement>

お申し込みはこちら→

