

子育て応援動画



子育てのアンガーマネジメント

子育て中、つい感情的になってしまうこと、ありませんか？

できるなら怒ることなく、心穏やかに過ごしたいですよね

怒りを感じたときの対処法を

武田 茉里先生にお聞きしました！



監修：
社会福祉士・精神保健福祉士
武田 茉里

基礎編

怒りを理解することからはじめましょう



実践編

自分にあった対処法を知ろう



お問い合わせ先：名古屋市昭和保健センター保健予防課

電話：052 - 735-3961

提供：明治安田生命保険相互会社

- ・本動画の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。
- ・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。