

～子育てにも仕事にも
役に立つ～



イラっとしたときの 対処の仕方と ストレスマネジメント (全2回)



ついでに、後悔して子どもに接してしまおう！
言った後に、後悔してしまっことはありませんか？

2026

9月16日 水

9月30日 水

10:00-11:30

会場 八戸市福祉公民館
(八戸市類家4-3-1)

講師 橋本 美貴
ABAペアレントトレーナー
アンガーマネジメントファシリテーター®
アンガーマネジメントトレーナー®

自分の怒りやストレスとの向き合い方を
考えてみませんか？ペアトレ後のフォロー
セミナーとしても受講をお勧めします

参加費 1回500円
(資料、お茶代込み)

要申し込み
(定員20名)



申し込みは8月末まで
※託児はありません
※自閉症協会会員は無料

主催：八戸市自閉症児（者）親の会

お問い合わせ：親の会事務局 木村 TEL/FAX 28-8421 E-mail; 8jiheioya@gmail.com