

## 2024 ヘルシーキッズ&amp;ファミリーキャンペーン

**元バレーボール全日本代表選手 益子直美氏 特別講演会**  
**自分自身の感情と上手に付き合うためには**  
**～ アンガーマネジメントについて考える ～**

キャンペーンの特別イベントとして、スペシャルゲストを招いて講演会を実施します。誰もが抱えてしまう可能性のある怒りや悲しみ、劣等感などの感情を自分の中で整理し、その状況を客観的に見ることで、それを適切にコントロールしていくアンガーマネジメントのスキルなどについてお話しいただきます。子育てや仕事など、さまざまな環境において役立つアンガーマネジメントのスキルについて、ぜひ一緒に考えてみませんか。

中学生からバレーボールをはじめ、高校3年時に全日本入り。実業団の女子バレーボール部に入団し、日本リーグ優勝を果たし、全日本メンバーに選出された。現役引退後は、選手時代のさまざまな経験より「子どもたちが楽しんでバレーボールを取り組める環境」が必要と感じ、監督が怒ってはいけないバレーボール大会を2015年から開始。現在は、公益財団法人日本スポーツ協会副会長、日本スポーツ少年団本部長を務める。

**【日時】** 4月21日（日）14:00～15:30**【会場】** 湘南とつかYMCA**【講師】** 益子直美氏（元バレーボール全日本代表選手）**【対象】** 大人向け（一般の方も参加可）

イベントの詳細やお申し込みについては、[ホームページ](#)をご覧ください。

申し込み開始は、2024年3月29日（金）午前10時からとなります。

子どもたちの健やかな心と身体を育む成長の支援、また家族で健康について考える機会として、横浜YMCAではヘルシーキッズ&ファミリーキャンペーンを実施しています。

横浜YMCA ヘルシーキッズ

**参加費  
無料**

定員（120名）を超えた場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。

