



# 「ママ・パパのセルフケアと心理学」

対象：周産期・乳幼児から小学生の保護者

社会が進化をし続ける一方、多くの人が仕事や人間関係、家庭などで様々な悩みやストレスを抱えている現代社会。そんな中、育児や育児環境も変化しています。

ママ達も、講座を受けて気分を変えてホッとしませんか。

臨床発達心理士 SV・公認心理師・学校心理士 白石京子

時間 10:00～11:00

場所 ことりのひろばにて

定員 10名 （お子さんは担当者が保育します）

第1回 ママ達のセルフケアとアサーショントレーニング

1月26日（月）

第2回 ママ達のセルフケアとストレスコーピング

2月17日（火）

第3回 親子のアンガーマネージメントと育児スキル

3月16日（月）

連絡先 子育て支援センターことりのひろば 担当 近藤・杉浦

[warashibehoikuen553@poem.ocn.ne.jp](mailto:warashibehoikuen553@poem.ocn.ne.jp)（ことりのひろば専用アドレス）

電話 048-862-3123（わらしべ保育園）

