

# 子育てが楽しくなる イライラ・不安の解消法



- 10/26(水) ①感情の扱い方・コントロール
- 11/2(水) ②プレッシャーを味方につけるためには
- 11/9(水) ③自分の価値を認められるようになる方法
- 11/16(水) ④愛情の与え方と受け取り方
- 11/30(水) ⑤上手くいかない人間関係・メンテナンス

実践編

## 子どもの本当のところに 気づくために・・・

この講座を受講すると・・・

- 子どもとの接し方が理解できるようになる
- 子どもの気持ち分かるようになる
- 子育てのストレスが解消される
- 子どもとの会話が楽しくなる
- 子どもが明るく楽しい気分になる

子育ては楽しい時間もたくさんありますが、時間がない中、子どもに、必要以上に叱ってしまったり、子どもに振り回されてしまったり、悩みは尽きないものです。ママやこれから子育てが始まるプレママ、子ども接することの多い養育者の方、子育てに興味のある方に必見です。子どもの感情（気持ち）や、コミュニケーションに焦点をあてて、実践に役立つように学んでいきます。子育ての悩みから解放されて、子育てがとても楽しくなりますよ♪

### 募集要項

\*希望するコマのみ受講可能です。

- 日 程：
- ①10/26(水) (中研修室3)
  - ②11/2(水) (小研修室1)
  - ③11/9(水) (中研修室3)
  - ④11/16(水) (小研修室2)
  - ⑤11/30(水) (中研修室3)

時 間： 19:00～20:30

募集対象： 保護者・養育者・子育てに興味のある方

資 料 代： ①～⑤各々1,000円 (お一人様) (\*当日払い)

募集人数： 各15名

講 師： かごしまメンタルパートナー協会 認定講師 (カウンセラー)

場 所： サンエールかごしま 3F (各日、上記の会議室になります)  
(鹿児島市荒田1丁目4-1 tel:099-813-0852)

持 参 物： 筆記用具

備 考： 5名以上で開講となります。

申込期日： 各日の3日前までとなります。

#### ①10/26 (水)感情の扱い方・コントロール

- 〈内容〉
- ・感情とは
  - ・感情の区分
  - ・感情をコントロールするために

#### ②11/2 (水)プレッシャーを味方につけるためには

- 〈内容〉
- ・なぜ、プレッシャーを感じるのか
  - ・プレッシャーを軽くするためには
  - ・プレッシャーを味方につけるためには

#### ③11/9 (水)自分の価値を認められるようになる方法

- 〈内容〉
- ・自己肯定感とは
  - ・自己肯定感が低いと・・・
  - ・自分自身を認められるようになるために

#### ④11/16 (水)愛情の与え方と受け取り方

- 〈内容〉
- ・愛情とは
  - ・愛情の与え方
  - ・愛情の受け取り方

#### ⑤11/30 (水)上手くいかない人間関係・メンテナンス

- 〈内容〉
- ・上手くいかないカラクリ
  - ・自分へのメンテナンス
  - ・他人へのメンテナンス

### 【主催・お問い合わせ】

特定非営利活動法人

かごしまメンタルパートナー協会

住所：鹿児島市明和2丁目25-10

TEL：080-3901-8107

FAX：099-281-1537

E-mail：kagoshima.mp@gmail.com

### 【お申込】

電話、右のQRコード、URLのいずれかでお申込下さい。

URL：http://www.kagoshima-mp.com

(電話受付：9:00～19:00)

