



家庭教育支援チームこもんず主催子育て親育ち講座



“感情をコントロールするために大切な事は、自分の感情を知っていること”

# 「親子でとりくむ感情コントロール」

しつけの目的は、親が怒りにまかせて子どもに感情をぶつけることではありません。子どもにイライラを感じる時、親の心には、「怒り」の感情のほかに「不安」「心配」「残念」など、たくさんの感情があるはず。まずは親自身が自分の感情に気づいて、適切に相手に伝えるスキルを身につけましょう。話を聞いたその日から、家でお子さんと一緒に取り組んでください。親子で身につけたスキルは、友達との関係や将来の仕事など、これからの人生のあらゆる場面で、よりよい人間関係づくりの役に立つでしょう。

講座＋ワークを取り入れた実践的な講座です

- ・子どもの発達と感情コントロール
- ・自分を知る・感情と行動に気づく
- ・相手に伝わる言い方を学ぶ
- ・あなただけのストレス対処法を見つける
- ・あなたのサポーター（応援者）を作る
- ・「今・ここ」マインドフルネスを体験する 等

講師紹介 河崎智子先生 保健師/看護師

子どものこころの発達教育研究センターおよび千葉大学病院で心理療法を担当し、育児中の保護者のメンタルヘルスを専門にされています。行政保健師の経験を活かして、\*認知行動療法を使った親子のメンタルヘルスについてわかりやすくお話し頂きます。

※「認知行動療法」は、考え方と行動を工夫して自分らしく対処するスキルを身に着ける心理療法です。科学的に効果が実証されており、世界中で子どもから大人まで、様々な世代のメンタルヘルス向上に活用されています。

●日時 2020年1月27日(月) 10時～12時

●会場 小中台公民館研修室

●講師 河崎智子先生

参加費無料

●対象 小学生・中学生の保護者

●定員 15名（申込み締め切り1/17）

※申込先 〈E-mail〉 [konakadaicommons@yahoo.co.jp](mailto:konakadaicommons@yahoo.co.jp)

乳児同伴のみ可(託児はありません)。

申込時に参加者名、お子さんの年齢・性別をお知らせ下さい。申し込み多数の場合は抽選の上、結果は申込の方全員にお知らせいたします。



家庭教育支援チーム「こもんず」 〈こもんず代表 菊池 090-7707-2175〉

千葉市の子育てサポーターを中心に、臨床心理士、保育士、民生児童委員、主任児童委員、保護者で組織され、千葉市教育委員会からの依頼に基づいて小中台中学校区で活動しています。

