



家庭教育支援チームこもんず主催子育て親育ち講座



1日5分から始めて脳が変わる！

忙しいパパママのためのマインドフルネス実践講座

最新の心理療法「マインドフルネス」を身につけましょう。マインドフルネスは、「今、ここ」に注意をむけ、判断せずにありのままに受け入れる態度のことです。現在、病院だけでなく世界中の企業やスポーツ界でも活用されています。講義とワークを合わせた 90 分の講座で、①子どもや自分の気持ちと行動に気づき②自分に合う対処法を見つけて③実践するというサイクルで、ストレスとうまく付き合うスキルを学びます。

講師紹介 河崎智子先生 保健師/公認心理師
行政保健師として20年間勤務され、現在は、千葉大学子どものこころの発達教育研究センターで、育児中の保護者のメンタルヘルスをテーマとした研究と大学病院にて心理発達検査および認知行動療法を担当されています。その他千葉市国際交流協会では外国人向け育児相談員、地域で子育てサロンを主宰するなど多岐にわたりご活躍されています。

マインドフルネスを子育てに取り入れることで、今より子どもに気づき、子どもの話に耳を傾ける能力が増して、あるがままに受容することができます。親自身が自分の反応に気づくことで、適切に、明確に思いやりを持って対応できるようになるでしょう。(引用：創始者カバッドジン)

- 日時 2022年12月5日(月) 10時～12時
- 会場 小中台公民館多目的ホール
- 講師 河崎智子先生
- 対象 幼児～中学生の保護者
- 定員 25名(申込み締め切り 11/28)
- 申込先 <E-mail> konakadaicommons@yahoo.co.jp

参加費無料

※乳児のみ同伴可(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、結果を申込者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」 <こもんず連絡先 菊池 090-7707-2175>
千葉市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。

