

毎日頑張る親御さんへ

～心にゆとりを生むストレスマネジメント術～

こんなことはありませんか？

- つい強い口調になってしまう
- 些細なことでも感情的に怒ってしまう



気持ちが一杯いっぱいな状態では、

ちょっとしたことでイライラしてしまいがちです。

5/22 (金) 15:00～17:00

田無第二庁舎4階 会議室

ストレスマネジメントを学ぶ～親の心に小さなゆとりを生む 自分をねぎらう習慣～

この講座では・・・

- ・ 日々の育児や生活の中でご自身の頑張りに気づき
- ・ ストレスと上手に向き合う方法や肩の力を抜いて自分らしく過ごせるヒントを分かりやすくお伝えします。

【講師】

坂上 頼子 先生
(さかがみ よりこ)

臨床心理士

教育と福祉の臨床「オフィスかけはし」主宰 東京都スクールカウンセラー、公立教育相談室勤務を経て現在は放送大学分担講師、保育カウンセラー、小・中・高校・大学への「ストレスマネジメント教育」出前授業等を行なっている。



親御さん以外の方の
ご参加も歓迎です。

★お申込みはこちらから★

