

第 1 回 セミナー 「お父さんお母さんのための育児ストレス解消講座 ～その1 ストレスの源をみつけよう～」

講師：藤川 麗 先生

(駒沢女子大学心理学科准教授／当センター相談員)

育児にストレスはつきもの！子育てが始まると、喜びや楽しさと一緒に、ストレスもついてきます。「子どもが言うことを聞いてくれない」「自由が制限されて辛い」「子育て方法に自信が持てない」「こんなはずじゃなかったのに…」…イライラしたり落ち込んだりするのも育児期の親の自然な姿です。

ストレス解消講座第1弾では、ストレスが発生する仕組みを理解し、自分のストレス状態やストレスを溜めるパターンを知りましょう。そこから、ストレスを上手に乗り切るためのヒントを探したいと思います。

日 時：平成 26 年 5 月 24 日(土) 10:40～12:10

会 場：駒沢女子大学 大学館 10-38 教場

・京王線ご利用の場合

京王相模原線稲城駅下車後、小田急バス駒沢学園行・新百合ヶ丘駅行・柿生駅北口行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

・小田急線をご利用の場合

小田急線新百合ヶ丘駅下車後、小田急バス駒沢学園行・稲城駅行・稲城市立病院行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

・稲城市 i バス(あいばす)をご利用の場合

左回り循環コース・右回り循環コースともに「駒沢学園入口」で下車。

* 無料駐車場あり(正門で守衛にお申し出ください)。

* 2歳以上就学前のお子さんは、プレイルームで当センター研修相談員と遊びながら待っていただけます(要事前予約)。詳細はお電話にてお問い合わせください。お子さんをお連れでない場合、事前申込は不要です。

* 入場無料です。お誘い合わせの上ぜひご参加下さい。

お問合せ：駒沢学園心理相談センター

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238

TEL：042-350-7187

