

第 4 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2 ストレスへの対処法をみつけよう～」

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！育児中のお父さんお母さんは、ストレスを感じても仕方ない状況にあるのです。でも、少し工夫をすることで、心に余裕を作ることができます。

ストレス解消講座その2では、自分が日ごろストレスにどのように対処しているのかを振り返ってみます。そして、他にはどのような方法で対処することができるのか、一緒に考えてみましょう。明日からの子育てを楽しむちょっとしたヒントを見つけましょう。

日 時：平成 26 年 10 月 11 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

