



エンジョイ! 子育てプログラム 2019

参加者募集

エンジョイ! 子育てプログラムとは・・・

子育てをしていて、子どもにイライラして必要以上に怒ってしまったり、心配から口うるさくなってしまうたり、そんな自分に対して「思ったような子育てができない」とがっかりしたり... こういったことは、誰にでもある経験です。日々の子育ての中で、同じパターンから抜け出したいのになかなかきっかけがつかめない...そんなことはありませんか？

このプログラムは、世界的に広く用いられている行動科学のアプローチのひとつである**ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー:アクト)**に基づく、**子育てにまつわる考えや感情をうまく取り扱えるようになり、自分が心から望む育児を実践できるようになる方法を学ぶプログラム**です。楽しいエクササイズを通して、自分の子育てを見つめなおしてみませんか？一緒に、**より生き生きと子育てを楽しむヒント**を探してみましよう！

実施場所： 駒沢学園心理相談センター内 集団面接室 稲城市坂浜238
交通アクセス <https://www.komajo.ac.jp/uni/access/> * 無料駐車場あり

プログラム責任者： 藤川 麗 (駒沢女子大学人文学部心理学科教授・心理相談センター長)

日程 (予定)： いずれのグループも内容は同一です

I 期： 2019年4月～6月 (全5回) と3カ月後のフォローアップ1回。

月曜グループ (4月22日, 5月13日, 5月27日, 6月10日, 6月24日, 9月30日)

火曜グループ (4月23日, 5月14日, 5月28日, 6月11日, 6月25日, 10月1日)

II 期： 2019年10月～12月 (全5回) と3カ月後のフォローアップ1回。

月曜グループ (10月7日, 10月28日, 11月11日, 11月25日, 12月9日, 3月9日)

火曜グループ (10月8日, 10月29日, 11月12日, 11月26日, 12月10日, 3月10日)

時間： 午前10時30分から12時まで。

対象： 3歳から8歳のお子さんを持つ保護者の方 (原則、全日程に参加していただける方)

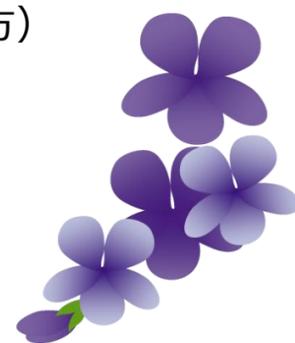
参加費： 無料 (無料の託児あり)

本プログラムは、日本学術振興会科学研究費助成事業の助成を受けて実施されます (課題番号：16K04391)

定員： 各グループ 10名

プログラムの内容：

- 第1回 心の仕組みを理解しよう (言葉のもつ力)
- 第2回 子どもや自分に対する「考え」に気づこう (マインドフルネス入門)
- 第3回 考えを「持って」みよう (脱フュージョン)
- 第4回 自分の望む育児をしよう (価値の明確化)
- 第5回 自分の望む育児を続けよう (コミットメント)



お問い合わせ・参加のお申込み： 詳細については裏面をご覧ください。

enjoyparent@komajo.ac.jp まで、メールでお申込みください。

①お名前、②ご住所・電話番号、③お子さまの年齢、④月曜グループと火曜グループのどちらを希望するか、⑤託児ご希望の有無 (有の場合はお子さんの年齢と人数)、をお知らせください。

申し込み期間： 2019年1月15日 (火) ～3月5日 (火)