

子育てミニ講座



# 子育て中のイライラと上手に付き合おう

「認知行動療法」とは…  
「現実の受け取り方」や  
「ものの見方」に働きかけたり、  
行動を工夫したりすることで、  
こころのストレスを  
軽くしていく方法です。

「認知行動療法」の考え方を取り入れると子育ての悩みが楽になる？！



子どもが言うことを聞いてくれずにイライラしたり自信を失ったり…子育て中の不安やストレスは誰にでもあります。そんな時の気持ちの切り替え方やお子さんへの関わり方を「認知行動療法」を参考にして学んでみませんか。子育て以外のストレス対処にも役立ちます！

日時

11月25日 水

令和2年

10時30分～12時00分

場所

安公民館 2階 研修室3

広島市安佐南区上安二丁目2番4 6号

参加費

無料

対象

乳幼児から小学生の保護者及び興味のある方 10人 (先着順)

※新型コロナウイルス感染拡大への配慮の爲、別室託児は行いません。お子さん同伴の方は一緒にご参加ください。

持参物

筆記用具、保護者はマスク必須

※お子さん同伴の場合は、なるべくベビーカーをご持参ください。

## ■講義

10時30分～60分程度

- ◆認知行動療法を用いて子どもの関わり方を学ぶ
- ◆私(親)がストレスを感じた時の対処方法

## ■質問・相談

(希望者があれば)

11時30分～30分程度

講師

臨床心理士・公認心理士

高見 知日子さん

病院、精神科クリニック、教育相談センターなどで、カウンセリングや心理査定に従事。臨床心理士としての経験や我が子の育てに悩んだ経験から、問題が長期化する前の予防が大切と感じ、なにより、親へのサポートが大切と提唱し、子育て支援に力を注ぐ。子育て中の親向け講演会、子育て支援者向けの講演会や研修会を多数実施。2007年、中国新聞に「完璧な親はいない！」のコラムを22回にわたり連載。現在、広島市青少年総合相談センター嘱託臨床心理士、広島大学ハラスメント相談室外部相談員など従事。2017年子育て本、「がんばらない子育て」を出版。



■申込み 11月22日(日)までに  
電話・来館にて安公民館へ。

【申込み】

(公財)広島市文化財団

安公民館

〒731-0154

広島市安佐南区上安二丁目2番46号

☎(082)872-4495

◎火曜日・祝日は休館日

◎受付時間 8:30～17:15(月・水・土・日) 8:30～21:00(木・金)

※申し込み時にお知らせいただいた個人情報は、講座実施に関する連絡以外には使用しません。