

楽・らく 子育てセミナー

(予約制)



～ めざせ！自分らしい子育て ～

自分らしい子育てへの第1歩は“自分を知ること”。
忙しい日々だと思いますが、ちょっとだけ“自分”を
考える時間を作ってみませんか？

お子さま連れ大歓迎！！

パパの参加もお待ちしています。



【とき】

午前10時～11時(受付 午前9時45分～9時55分) ※お休みの場合はお電話ください。

	1クール	2クール	3クール	4クール
第1回	7月15日(火)	9月2日(火)	11月18日(火)	2月3日(火)
第2回	7月29日(火)	9月16日(火)	12月2日(火)	2月17日(火)
第3回	8月5日(火)	10月7日(火)	12月9日(火)	3月3日(火)
第4回	8月19日(火)	10月21日(火)	12月23日(火)	3月17日(火)
申込期間	7月1日～7月10日	8月1日～8月26日	11月1日～11月11日	1月1日～1月27日
【ところ】	豊明市保健センター	豊明市役所/新館1階	豊明市保健センター	

【対象・定員】

市内在住で子育て中の保護者 15人程度(予約制・先着順)

【内容】

第1回

子育てから見る“自分のタイプ”

世の中には、たくさんの育児方法がありますよね。でも、そんな育児方法にしばられて、出来ない自分を責めたり、何かと比べて自信をなくしてしまったりと、辛く大変な育児になってしまいます。まずは、自分のタイプ(考え方のクセ)を知ることから始めてみましょう。

第2回

心のSOS“怒り”の正体を知ろう

子育てにおいて、“怒り”は無視できない感情ですが、社会の中では“怒り”の感情を抑えるのが正解とされることが多いですよ。でも、感情を抑えることは、心の不調にもつながります。怒りの正体を知り、その感情と上手く付き合うコツを考えてみましょう。(アンガーマネジメント)

第3回

気持ちを上手に伝えるためには

自分の気持ちを上手く伝える方法とは？相手の気持ちも大切にしながら、自分の思いを伝える方法を考えます。子ども(子育ての協力者)への声かけにも使えます。(アサーションスキル)

第4回

あなたはあなたで大丈夫

自分自身をありのままに受け入れる気持ち(好き)から、子ども「自分が好き！」な気持ちが生まれます。完璧じゃなくても大丈夫！失敗しても大丈夫！

【託児】 0歳～小学3年生までの子ども

託児が必要な方は、午前9時45分から9時55分までに託児室へお越しください。当日は、お子さんのお出かけグッズなどを1袋にまとめてお持ちください。私物のおもちゃ・ゲームの持ち込みは不可。

【講師紹介】 太田佐帆子 臨床心理士

子育て中の保護者へのカウンセリング、スクールカウンセラー等、子どもに関する経験豊富なカウンセラー



【申込方法】

豊明子育てアプリや市ホームページより「とよあけ予約サポート」にて要予約

インターネットから
予約できます！

とよあけ
予約サポート



【問合せ】

豊明市市役所 子育て支援課 おやこ健やか係 ☎ 0562-85-3950