

ママ・パパたちの小話会

みなさん、子育てで大奮闘の毎日、いかがお過ごしですか？

子育てをする中で湧いてくるあれこれ様々な困りごとについて、みなさんの工夫や経験談をシェアしてみませんか？

この会では心理士からのミニ講話と、参加者同士わいわい意見交換する時間を長くとります。「こんな情報あるよ！」とみんなでおしゃべりする場です。

どうぞお気軽にご参加ください！

【コーディネーター】松本 智子（子ども発達センター 臨床心理士・公認心理師）

【対象】乳幼児の子育てをしている保護者

【場所】子ども発達センター1階 わいわい広場
（佐世保市常盤町6-1 サンクル4番館）

【託児】なし（親子同室で参加していただきます）

【申し込み】必要 5組程度
（シリーズ4回通しての参加で、より理解が深まりやすいですが、いずれか単回の参加も大歓迎です）

【スケジュール】
☆いずれも 10:30～11:30



日時	内容
① 6月9日（火）	「ストレス」とのつきあい方 ～「ストレス」とは何なのか？～
② 7月9日（木）	「アサーショントレーニング」を学ぶ ～気持ちよいコミュニケーションを知ろう！～
③ 9月8日（火）	上手な「怒り」の出し方 ～「怒り」の気持ち、どうしていますか？～
④ 10月8日（木）	親子関係をポジティブにするためのテクニック ～ペアトレ基本の「き」～

☆「話題提供したい」「みなさんと〇〇について語り合いたい」というママ、パパ大募集です！気軽にスタッフにお声掛けください。