

ママ・パパたちの小話会

みなさん、子育てに大奮闘の毎日、いかがお過ごしでしょうか。
子育てをすることでわいてくるいろんな困りごとについて、みなさんの思いや工夫をシェアしてみませんか？
この会では参加者同士ワイワイ意見交換する時間がメインです。
「こんな情報あるよ！」とみんなでおしゃべりしに来られませんか？
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】 5組程度
※ジモイクでお申し込みください→
（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16日(月)	「ストレス」とのつきあい方 ～「ストレス」とは何なのか？～
② 7月14日(月)	「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(月)	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6日(月)	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」～

☆「話題を発信したい」というママ、パパ、大歓迎です！スタッフにお声掛けください。

