

『子育てしながら自分も大切にする方法』

～いつも誰かのためにがんばっているお母さんたちへ～

いつも子育てに奮闘し、自分をすり減らしながら日々が過ぎていませんか？

“お母さん”の役割から降りて、一人のあなたとして居られる時間はありますか？

この講座では、自分自身がどんなことが好きなのか、大切な人とよい関係でいるためにどんなことができるのかを、対話しながらみなさんと考えていきたいと思っています。

ぜひお気軽にご参加ください。

- 1 期 日 : 令和6年6月7日、14日、21日（いずれも金）
午前9時30分～午前11時
- 2 場 所 : 東部子育て支援センター2階 多目的室
- 3 定 員 : 10名程
- 4 講 師 : 精神保健福祉士・公認心理師 荻野 紅葉 氏
- 5 内 容 : 次のとおり（第3回は夫婦でのご参加をおすすめします。）



回	第1回	第2回	第3回
日 時	6月7日（金）9:30～	6月14日（金）9:30～	6月21日（金）9:30～
テーマ	自分へのいたわり ～希望の感覚～	元気回復行動プラン (自分の取扱説明書づくり)	関係性 WRAP ～いい感じの関係性～
内 容	日常的にやっているセルフケアから年に1回のスペシャルなごほうびまで様々ないたわりを出し合います。 そして、心がしんどくなったとき、希望の感覚が自分らしい生き方に向かう手助けをしてくれます。 あなたは、どんな時に希望を感じますか？	いつも笑顔で穏やかで優しくて…。そんなママになんてずっといられるわけがない。 どんな時に気持ちが落ち込んだりイライラしたりするのかを整理して、そういうときの自分の助け方を出し合います。 周りから受けたいサポートも一緒に考えてみます。	夫婦や親子など、大切な人とうまくいかないとき、相手や自分のせいにしていませんか。 問題視するのを一旦やめて、自分たちなりのいい感じの関係性ってどんなだろう、それを支えるのは、なんだろうということを話し合ってみます。ご夫婦でぜひ。

- 6 参加申込み：5月24日（金）までに下記へお申し込みください。

※託児を希望される方は、お申込みの際にご相談ください

◇安心して話せるように、ご自身がリラックスできるグッズをご自由にお持ちください。

(クッション 飲み物 タオル むいぐるみ あめなど)

【問合せ・お申込み】健康推進課保健地域医療係 電話：0268-64-8882

(共催：子ども家庭支援課)