

# 第1回セミナー 「育児のストレスを乗り越えるコツ イライラお母さんにさようなら！」

**講師：藤川 麗 先生**

(駒沢女子大学心理学科准教授)

子どもはかわいいけれど、子育ては大変！育児期のお母さんたちは、身体的にも精神的にも、さまざまなストレスを経験します。ついイライラしたり、こんな子育てで良いのかと自信を失くしたり…。今回の講座では、育児のストレスを減らし、上手に乗り越える方法を、「認知行動療法」の理論や方法を参考にして考えます。子育てに対する考え方、子どもとのコミュニケーションの仕方…ちょっと見直して、子育てを楽しむ余裕を作りましょう。

**日時：平成25年5月11日(土)13:30～15:00**

**会場：駒沢学園心理相談センター 集団面接室**

・京王線ご利用の場合

京王相模原線稲城駅下車後、小田急バス駒沢学園行・新百合ヶ丘駅行・柿生駅北口行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

・小田急線をご利用の場合

小田急線新百合ヶ丘駅下車後、小田急バス駒沢学園行・稲城駅行・稲城市立病院行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

・稲城市iバス(あいばす)をご利用の場合

左回り循環コース・右回り循環コースともに「駒沢学園入口」で下車。

\* 無料駐車場あり(正門で守衛にお申し出ください)。

\* 2歳以上就学前のお子さんは、プレイルームで当センター研修相談員と遊びながら待っていただけます(要事前予約)。詳細はお電話にてお問い合わせください。お子さんをお連れでない場合、事前申込は不要です。

\* 入場無料です。お誘い合わせの上ぜひご参加下さい。

**お問合せ：駒沢学園心理相談センター**

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238

TEL : 042-350-7187

