

# 2026年度 駒沢学園心理相談センター主催セミナー 親子の成長を支える 日常生活で実践できる心理学講座



第1回セミナー 2026年6月6日(土)14:00~15:30

子育ての「一人反省会」を「作戦会議」に進化させよう！  
～心のモヤモヤと上手につきあうための心理学～

講師:藤川 麗  
(駒沢女子大学、駒沢学園心理相談センター)

子育てが思うようにいかず、つい「一人反省会」をしていませんか?この講座の主役は、「親であるあなた」です。出口の見えない反省会を、明日をちょっと楽にする「作戦会議」にアップデート。

ワークで心のモヤモヤを客観的に見つめて、自分を後回しにしないセルフケアのコツを体験しましょう。さらに、ストレス時に自分の心を助ける対処法(コーピング)のヒントもグループで共有します。ワークへの参加は自由です。心理学の視点で心を整理して、子育てを少し身軽にしましょう。

会場：駒沢女子大学

- \* 入場無料。無料駐車場有（学園の正門前）
  - \* 参加をご希望の方は、事前に電話もしくは右記QRコードからお申し込みください
- 参加申込締め切り：6月3日（水）

\* アクセス \*

- ・ 京王相模原線稲城駅よりバス1番乗場  
(駒沢学園、新百合ヶ丘駅、柿生駅北口行き)
  - ・ 小田急線新百合ヶ丘駅南口よりバス5番乗場  
(駒沢学園、稲城駅、稲城市立病院行き)
- ※いずれも駒沢学園下車。



第1回セミナー申込フォーム

主催:駒沢学園心理相談センター

イベント連絡先:駒沢学園心理相談センター

TEL:042-350-7187 (平日:10:00~17:00/土曜:10:00~12:00)

URL : <https://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/index.html>