



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

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

駒沢学園心理相談センターセンター長

駒沢女子大学共創文化学部 教授

日時：2026年6月6日（土）

14：00～15：30

第2回セミナー

子どもの読み書きの力を育てる

～生活の中のビジョン
トレーニング～

講師：吉井 真耶 先生

島田療育センター

日時：2026年9月26日（土）

14：00～15：30



* 入場無料。無料駐車場あり。

* 詳細は次のページをご確認ください。

* どちらか1回の参加も可能です。

* 参加を希望される方は電話もしくは申込フォームから
お申し込みください。

<お申し込み・お問い合わせ>駒沢学園心理相談センター

TEL : 042-350-7187 (直通)

(平日：10:00～17:00にお電話ください)

〒206-8511 東京都稲城市坂浜238

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

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～

第1回申し込みフォーム



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？この講座の主演は、「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。

第2回セミナー 2026年9月26日（土）14：00～15：30

子どもの読み書きの力を育てる

～生活の中のビジョントレーニング～

第2回申し込みフォーム



講師：吉井 真耶 先生

(島田療育センター)

文字を読んだり書いたりするには、見たい対象を上手に見る力、形や物の位置・向きなどを捉える力、鉛筆を操作する手先の力、など複数の土台となる力の発達が不可欠です。また、なかには視力はいいいのに“文字が読みにくい”、“書くのが苦手”といったタイプのお子さんもあります。読み書きに必要な力を育む遊びや、読み書きが苦手なタイプのお子さんへのサポート方法など、読み書きの基礎となる力を育てる工夫について、療育センターでの実践をもとにご紹介します。