

## 第1回 セミナー

# 健やかな妊娠・出産・育児のために、聴いてみよう！ ママができる「こころの予防」

講師：相川 祐里先生  
( 済生会横浜市東部病院 )



女性にとって妊娠と出産は、大きな出来事です。嬉しくて喜ばしいことの多い一方で、身体やこころの変化は大きく、ストレスを感じやすくなります。幸せなはずなのになぜか心身の不調を経験される女性は、実は少なくはないのです。そこでこのセミナーではご本人とその周りの方々が一緒に、妊娠中や産後に起こりうる「こころのトラブル」と対処法について知ること、もしもの時も慌てることなく、安心・安全に過ごせるための「こころの予防」についてお伝えしたいと思います。

**[日 時]** 2022年6月11日(土) 14:00～15:30

**[会 場]** 駒沢女子大学 大学館 10-48教場

### \* アクセス \*

#### ・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・柿生北口行にご乗車の上、「駒沢学園」で下車。

京王相模原線若葉台駅下車後、「下黒川」バス停から小田急バス稲城駅行にご乗車の上、「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。

**\* 入場無料。無料駐車場あり (学園の正門前)。**

**\* 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、上記日程の変更もしくは開催中止の可能性がございます。**

**\* 参加をご希望の方は、事前にお電話でお申し込みください。**

**\* 電話申し込み締切 : 5月25日(水) 17時まで**

お問い合わせ： 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 (平日:10:00～17:00にお電話ください)

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