

母親講座

ストレスケア連続講座



場所 チェリークラブ
定員 5組程度/先着順

※就園児・就学児の保護者も大人のみで参加できます！

令和4年度チェリークラブでは、ストレスケア講座（母親講座）を開講します。
講師の先生独自の切り口で、感情（怒り）の仕組みや対処法・リラックス法などを学び
進めていきます。毎月、開講してまいります。興味のあるテーマにご参加ください！！

講師 海老名悠希先生（さくら相談ルーム専任相談員）

（YKストレスケアオフィス代表/公認心理師・臨床心理士/茨城県公認心理士協会理事、ストレスリダクションコーディネーター上級®、アンガーマネジメントファシリテーター®、アンガーマネジメントキッズ&ティーンインストラクター®）

つくば市内では、これまで谷田部保健センター発達相談員、こころの健康相談員、障害福祉課臨時職員等を務められ、「発達にデコボコのある子どもを育てる親の会 ふくろう CLUB」を主宰。県内ではつくば市の他に4つの自治体、さらに県外2自治体にて発達相談事業に協力するほか、保育・幼児教育・特別支援教育に関わる方へのコンサルタントとしても精力的に活動。また、病院や法人の職員専任カウンセラーとしても活躍されており、子どもから大人まで、一生涯の視点で支援して下さる、メンタルケアとストレスマネジメントのスペシャリストです。

【ストレスケア講座のご案内】（予定）

- ① 4月28日（木）・10月19日（水）
「なんで怒っちゃうの？」
～イライラはどこからやってくる？～
- ② 5月26日（木）・11月16日（水）
「成長につなげられる怒り方」
- ③ 6月29日（水）・12月12日（月）
「怒らず叱る 言い諭す」
- ④ 7月13日（水）・1月（調整中）
「こんなにもつながっている 心とからだ」
- ⑤ 9月22日（木）・2月（調整中）
「『かんの虫』って 本当にいます！」

こころやからだのことみんなで考えてみましょう。

まずはお気軽にご参加を！！



頑張りすぎ??
からだをほくして
リラックス!



どうする?
こどものイライラ!



たまには
のんびりしたい
なあ～。

トラブル発生!
イライラMAX!



詳しくはチェリークラブまで

TEL 029-863-0054