

# R4年度 母親講座 ストレスケア講座



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）を開講しています。感情（怒り）の仕組みや対処法・リラックス法などを学びます。毎月、開講予定です。興味のあるテーマにご参加ください！！



## 【ストレスケア講座のご案内】(予定)

場所 チェリークラブ / 時間 10:30-11:15

※就園児・就学児の保護者も大人のみで参加できます！

①	「なんで怒っちゃうの？ ～イライラはどこからやってくる？～」	4月28日(木) / 10月19日(水) 終
②	「成長につなげられる怒り方」	5月26日(木) / 11月16日(水) し
③	「怒らず叱る 言い諭す」	6月29日(水) / 12月12日(月) ま
④	「こんなにもつながっている 心とからだ」	7月20日(水) / 1月27日(金) し
⑤	「『かんの虫』って 本当にいます！」	9月22日(木) / 3月1日(水) た

### 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・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。

トラブル発生！  
イライラMAX！



たまには  
のんびりしたい  
なあ～。



頑張りすぎ??  
からだをほぐして  
リラックス！



どうする？  
こどものイライラ！



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！！

詳しくはチェリークラブまで

TEL 029-863-0054