

# 「ストレスフリーな 子育てをしよう！」

講師 海老名悠希先生（さくら相談ルーム専任相談員）

チェリークラブでは、令和8年度もストレスケア講座を開講します。  
アンガーマネジメント（怒りの感情の仕組みや対処法）やリラクス法などを  
3回の講座で学びます。

**場 所** チェリークラブ  
**時 間** 10:30～11:50  
**日にち** ① 5月26日(火)  
② 6月23日(火)  
③ 7月21日(火)  
**受 付** 4/30(木) 11時より  
(来所又は電話にて申し込み)

※定員6組程度(託児はありません)

※就園児・就学児の保護者のみでも参加できます。

講師 海老名悠希先生  
(さくら相談ルーム専任相談員)

(常磐大学助教・YKストレスケアオフィス代表/公認心理師・  
臨床心理士・ホームスタートつくばオーガナイザー・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®)

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、「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  
としても活躍し、子どもから大人まで、一生涯の視  
点で支援する、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