

～ママたちの おしゃべり会～

# ストレスケア

毎日バタバタで、自分のことは後回し。子どもはかわいいけれど、

子育ては時にしんどい…。そんなママは、いませんか？

みんなで子育てのことをおしゃべりしながら、心理の専門家から、子育て中ならではの物事の捉え方のコツや、基礎的なストレス

対処法を聞いて、学びあう時間です。2回連続講座です。



**日時：2025年6月11日（水）10：15～11：45**

**6月18日（水）10：15～11：45**

**講師：瀬川未佳さん（臨床心理士・東洋大学講師）**

**定員：8組程度（お子さんには保育があります）**

**対象：0.1.2歳のお子さんを育てているお母さん**

**申込：5月21日（水）10：00～電話受付・先着順**

※今年度おしゃべり会に参加していない方を優先しますが、

講座5日前までに空きがある場合はお申込みが可能です。

※個人的に相談したいことがある場合は、家族問題相談をご利用ください。

＜お問い合わせ先＞ 東陽子ども家庭支援センター”みずべ”

☎ 03-3699-4871