

# 子育て中のイライラを コントロールしよう

日時：7月11日(土) 10時～11時30分

場所：子ども家庭支援センター

「きらら中央」勝どき分室 地域活動室

対象：区内在住の未就学児の保護者

託児のご用意はございません。お子さまの同席はご遠慮いただいております。  
必要に応じて、一時預かり保育等をご検討ください。

6/25(木)までにQRコードでお申込みください。(抽選制)  
※6/26(金)以降に抽選結果をメールにてお知らせします。  
メールが届かない場合はお電話でお問い合わせください。  
(03-3534-2103)



子育ては、「イライラ」の連続です。

根拠あるイライラの解決、改善は可能ですが、  
漠然としたイライラは、不安が原因だと言われています。  
イライラの原因についてワークショップを通して探り、  
コントロールする方法を見つけます。



講師：前田 節子さん

英国公認心理士の資格取得後、精神分析に基づき、  
個人カウンセリングやカップルズ・カウンセリング以外にも、  
様々な心理療法をベースにした子育てやコミュニケーションの  
方法を提供しています。