



子育て支援セミナー

# じょうずに相談 のびのび子育て

2021年度 宮崎市地域貢献助成事業 主催：宮崎公立大学

子育てに、イライラや困り感につきものです。そうした子育ての悩みを自分自身で解決できなかった場合、誰かに相談することで解決することができます。しかし、子育ての悩みは、誰にも相談できず1人で抱え込んでしまうことが多いものです。なぜ、私達は、誰かに相談することに大きな抵抗を感じるのでしょうか？またどうしたら上手に相談できるようになるのでしょうか？

今回のセミナーでは、心理学の専門家(大学教員、臨床心理士・

公認心理師)が講師となり、悩み相談に関する心理学の最新知見や具体的な相談方法、そして相談先での対応事例について紹介します。相談することへの不安を取り除くと同時にその大切さを実感し、いざというときに適切に相談できる心構えを作り、子育てに伴うメンタルヘルス・リテラシー(自分の精神衛生を自分自身で管理する力)のレベルアップを目指します。

※本セミナーは、特定の相談機関への勧誘・仲介を行うものではありません。

開催日時

第1回 2021年11月27日(土) 10:00～ 1時間程度  
第2回 2021年12月4日(土) 10:00～ 1時間程度

※いずれか参加可能な日時を選択できます。内容は両日とも同じです

開催方法

Zoomを用いたオンラインによる開催

※Zoomの利用方法については参加申込後にマニュアルをお送りします。

対象者

未就学児の育児に携わる父親・母親

**参加無料**

参加申込

右下のQRコードを読み込み、申込フォームに必要事項(氏名、連絡先のメールアドレス等)を記入して、**11月24日(水)まで**に送信して下さい。

その他

参加ご希望の方にはセミナーの前後 2 回の簡単なアンケート調査への回答をお願いしています。なお、ご協力していただいた方には謝礼をお渡しします。

連絡先

「みやざき母親メンタルヘルス向上プロジェクト」事務局

<代表> 宮崎公立大学 教授 川瀬隆千

〒880-8520 宮崎市船塚 1-1-2 Tel : 0985-20-4840 Fax : 0985-20-4870

E-mail; kawase@miyazaki-mu.ac.jp

