



参加費
無料

子どもの笑顔がぐっと増える！ イライラしないためのメンツ♪

自己嫌悪に陥ることは
ありませんか？

また怒鳴ってしまった...

怒りの感情を理解して
笑顔で過ごしましょう！

日 時

令和8年2月21日(土) 10:00
～11:30

場 所

明日香村健康福祉センター 1階 旧デイサービスルーム

対 象

育児中のママ・パパ、孫育て中の方など

講 師

女性のための傾聴ボランティアぱんだ 代表
Jacc認定臨床心理カウンセラー 岡本智子さん

申込期間

令和8年2月2日(月)～2月18日(水)

※託児はありません

主催： 明日香村社会福祉協議会 【問い合わせ・申し込み先】 0744-54-2740

この事業は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施します

定員
10名



講師：岡本智子さん

WEB
申し込み
は
こちら



この講座では、子育てで感じる
プレッシャーや不安、そしてそれ
に伴う怒りの感情を、心理学的
な視点から読み解きます。

自分を責めずに、ありのままの
感情を受け止める方法や、気持ち
を落ち着かせるための具体的
なテクニックを学びます。

怒りやイライラに悩む自分を少
しづつ手放し、気持ちがラクに
なる子育てのヒントを見つけて
いきましょう！