



# 子どもの笑顔がぐっと増える！ イライラしないためのメソッド

参加費  
無料

定員  
10名

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！

どうしてこんなにイライラ  
してしまうんだろう

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



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ずつ手放し、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！

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

