

私のストレス、私の力

～育児のなかで見つける私の回復力～

育児中は、育児の喜びを感じると同時に、何かと悩みもある日々ではないでしょうか。この講座では、日々のストレスと付き合いながら「なんとかやれている私」には、すでに自分なりの回復力があることに気づけるような時間を作ります。誰かと比べるのではなく、「私」を大切にする時間にしませんか。

日時

令和8年 2月17日 (火)

10:00～11:40

講師

馬場 久美子 先生

(常磐大学 人間科学部心理学科教授)

場所

会瀬青少年の家

対象

未就学児の保護者 20人程度

※多い場合は抽選、市内在住者優先となります。

託児

無料 20人程度

※来場のお子さんは別室での託児となります。

※多い時は抽選となります。

※ご不安がある方はご相談ください。

お問い合わせ

日立市子どもセンター

0294-36-0048

kose@city.hitachi.lg.jp

申込み

令和7年12月22日(月)から

令和8年2月3日(火)まで

