

“子育てを楽しむ” 最新心理学の知恵と工夫


～親が変われば、子ども変わる～

子育てでついイライラし、時には怒り、またクヨクヨし、ヘトヘトになる方もー。こんな時、最新の心理療法やカウンセリング理論を学んで、新たな視点、方法から育児を見直してみませんか？

「育児を楽しみ、自己成長にもつなげる」
この講座はそのための情報が満載です！

保育付講座



 開催期間

10/2～11/27 毎週火曜日 全9回



講師：山田博夫
(共栄大学、産業能率短期大学元教授)

時間：**10:00～12:00**

受講料：**無料**

対象・定員：**16歳以上の市民**(在勤・在学を含む)、**25名**

*全日程参加可能な方、中学生以下のお子様をお持ちの方、
山田先生の講座を生涯学習センターで初めて受講される方。
*定員を超えた場合は抽選です。

保育定員：**20名**(満1歳以上の未就学児のみ)

*保育説明会への参加必須(お子さん同伴のこと)

会場：**生涯学習センター 学習室**

申込期間：**8月20日(月)～9月15日(土)**

*講座内容及び申込方法等、くわしくは裏面をご覧ください。

【主催】公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

【問い合わせ・申込先】三鷹市生涯学習センター

☎**0422-49-2521**

✉shogaigakushu@mitaka-sportsandculture.or.jp

🐦@Spocu1Mitaka

(講座申込システム <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

講座内容

日程	内容（予定）
9月25日	保育説明会（保育付きの方のみ）
第1回 10月2日	「オリエンテーション—講座の目的と各回の予定」 “理想の子育て”と心理療法等の活用ポイント
第2回 10月9日	「人の心の仕組みと働きを知る—“交流分析理論”（TA）」 親の心と子の心の差異、エゴグラムで自己を知る
第3回 10月16日	「親子の触れ合い—“イヤイヤ期”行動と自我の目覚め」 “マル・トリートメント”を減らしストロークを増やす
第4回 10月23日	「上手なコミュニケーション方—閉じた心を開く“短期療法”」 ラポール、ほめ言葉、自己暗示で課題の問題解決を
第5回 10月30日	「子どものやる気の育て方—“神経プログラミング”」 ～しなさい、ダメ、頑張る～より、イメージとなりきり行動を
第6回 11月6日	「育児上の困った問題、障害点の対処法—“実存療法”」 兄弟ゲンカ、暴力、～ができない、はりフレーム活用を
第7回 11月13日	「親のストレスマネジメント—“エニアグラム”で自己理解」 囚われ・こだわりからの解放、正しい自己実現の方向へ
第8回 11月20日	「子育てに関わる人間関係—イライラ、怒り、疲れからの解放」 家族、ママ友、仕事がらみ等の人間関係のあり方と対応法
第9回 11月27日	「日々を活かす長期ライフデザインを考える—“物語療法”」 “子育て”だけに終わらせない“自己育て”の視点と実践

講師プロフィール

山田博夫（やまだ ひろお）

三鷹市在住。大学卒業後民間企業で人事・教育課長を経験し、共栄大学、産業能率短期大学教授などを歴任。現在は、NPO 法人三鷹経営コンサルタント協会理事、武蔵野大学仏教文化研究所研究員。専門は教育心理学、カウンセリング理論、生涯学習論。大学教育のほか、民間企業、行政機関、医療関係、学校教職員等対象の講演、研修会講師として活躍中。著書「交流分析の具体的展開」「人生設計教育」など多数あり。



申込方法

8月20日(月)～9月15日(土)に、講座申込システムまたは生涯学習センター窓口及び電話でお申込みください。

【講座申込システム(web申込み)】

<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp>

《受講決定について》

申込者数が定員を超えた場合は抽選とし、当選された方のみはがきでご連絡します。9月19日(水)発送予定
*窓口・電話で申込みをされた方のうち、落選された方には連絡はいたしません。あらかじめご了承ください。

■路線バス(小田急バス、京王バス)

三鷹駅、吉祥寺駅、調布駅、武蔵境駅、仙川駅から、バス停「三鷹市役所前」または、「三鷹農協前」下車徒歩5分

■みたかシティバス

北野ルート、三鷹台・飛行場ルート、新川・中原ルートでバス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ(市役所東)」下車すぐ

※なるべく公共交通機関をご利用ください。