

# 親子のこころの健康づくり



コロナ禍により生活環境や社会環境は大きく変化していますが、いつまで続くか予測できないコロナ禍は、親にも子どもにも大きなストレスを与えてしまいます。このコロナ禍を乗り切るために、ストレスの対処法について学びませんか。

ワークショップを交え、ストレスの原因や反応、そして抑えるスキルを習得することで、親子の心の健康づくりを目指しましょう。



第1回

7/17  
10:00 - 11:30

第2回

7/24  
10:00 - 11:30



講師：飯久保百合子さん（臨床心理士）

臨床心理士、公認心理師、臨床発達心理士として主に県内の小中学校のスクールカウンセラー、市町村などの乳幼児の発達相談員として活躍中。

- ▼会場：ぴゅあ総合・視聴覚音楽室
- ▼対象：子育て中の保護者
- ▼定員：各回 20名（事前予約優先・先着順）
- ▼費用：無料
- ▼託児：あり（無料・要事前予約）
- ▼お申込：電話・MAIL・FAX いずれかの方法でお申込み下さい。



※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、必ずマスク着用の上、手指消毒の励行にもご協力をお願い致します。また、体調の優れない方は参加をご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

## ぴゅあ総合

〒400-0862 山梨県甲府市朝気 1-2-2

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

(HP) <https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicssogo>

(MAIL) [sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp)



Facebook  
/Twitter  
/Instagram



「ぴゅあ総合・峡南・富士」フェイスブックで検索！  
「いいね」すると最新情報が受け取れます。