

女性未来研究所  
研究プロジェクト企画

# 子育てママの MAMASEMI 未来計画

2022  
6/18 土  
10:30~12:30  
オンライン講座

2022  
7/9 土  
10:30~12:30  
対面講座

無料託児  
先着  
6名  
(生後6ヶ月~  
未就学児)

※オンライン講座と対面講座の内容は同じものです。

対象：  
乳幼児子育て中の女性

受講料無料  
※通信料はご負担ください。

## ストレスケア編

「子育ては大変だけれど、皆やっていることだし、ストレスと言うほどではない」と思いませんか？一生懸命に育児に取り組む方ほど、ご自身の頑張りを「当たり前」と我慢してしまい、知らず知らずに心が悲鳴をあげてしまいます。まずは、日々のストレスを無視せずに、ご自身の頑張りをきちんと労わり、しっかりとケアされる時間が必要です。マインドフルネスなどを取り入れたワークを通して、知らず知らずに自分が日々どのようなストレスと戦っているのかに気づき、今後のケア計画をたてる機会にしませんか？

開催場所

オンライン講座: Zoom(教材事前郵送)  
対面講座: 東京家政大学板橋キャンパス(JR埼京線十条駅徒歩7分)

ファシリテーター

臨床心理士/公認心理師  
廣田愛海、笠原千秋  
平野真理(本学専任講師・女性未来研究所兼任研究員)

申込締切:

オンライン講座 2022年6月14日(火)  
対面講座 2022年6月30日(木)

申込先:

Googleフォーム

お問い合わせ先

東京家政大学 女性未来研究所 平野真理  
hirano-m@tokyo-kasei.ac.jp



## オンライン開催について

### ●使用アプリ

Zoom (Zoomの表示名は個人情報保護のため、ニックネーム等のフルネーム以外に、前もって設定してください)

### ●参加に必要なもの

- \* パソコン・タブレット端末など、Zoom対応のデバイス
- \* セミナーに参加できるインターネット環境(通信料はご負担ください)
- \* イヤホン、Webカメラ、マイクなど(任意)
- \* 「子育てママの未来計画～ストレスケア編～」教材  
(お申し込みされた受講者の方へ送付いたします)

- お申し込みいただいた方に、後日ログイン情報をお送りさせていただきます。
- あらかじめZoomアプリをダウンロードし、正常に作動することをご確認ください。
- 録音・録画・スクリーンショット等は禁止といたします。
- セミナー中は、カメラとマイクは“オン・オフ”どちらでも結構です。
- ネットワーク環境が安定した場所からご参加ください。
- 公衆無線LAN (Free Wi-fi) など不特定多数のものが接続できるアクセスポイントを利用しないようご注意ください。

