

草加市共催講座を開催いたしました



「わたしがシアワセを獲得するために」 講師：布柴 靖枝先生

去る2019年6月29日、文教大学人間科学部臨床心理学科教授の布柴靖枝先生をお招きし、シアワセシリーズ第3弾となる草加市共催子育て講座を開催いたしました。



第1弾ではシアワセを獲得できる「子ども」を育てるために…

第2弾ではシアワセを獲得できる「家族」になるために…

そして第3弾となる今回は、「わたし」がシアワセを獲得するために…

いかに自己決定が大切なことで、心の回復力を向上させるためには何が必要なのかということ、シリーズを通して教えていただき、今回は、「わたし」自身に焦点をあて、自分を知ることの意味や、良い人間関係を築くための、相手を尊重しながらアサーティブ（自己主張）なコミュニケーションをとる方法など、深層心理のお話を交えながら教えていただきました。

日々の生活の中で、誰かに自分の想いを伝えなければいけない状況は少なからずあります。そんな時に、今回学んだ事を取り入れてみたいと思いました。

そして、講座の中で一番心に残った言葉がありました。

「はじめることに年齢は関係なくて、いつからでもスタートできる」ということ。

将来をイメージする事が10年後、20年後の未来の自分へと導いてくれるというお話。

年齢を重ねた私にとっても、とても興味深いお話だったのですが、これからの人生を自分で選び取っていかねばいけない私の子ども達にも、是非聞かせてあげたい内容でした。

事務局 遠山 直子



家族心理学に学ぶ
幸せを感じられる
子どもを育てるために
おとなができること

草加市 子育て 支援講座

わたしがシアワセ を獲得するために



布柴 靖枝 氏

教授

(教育学)

代表顧問、

臨床心理士、家族心理士、社会福祉士、公認心理師、

上級教育カウンセラー

このイベントは終了しました

会場 獨協大学

講師：布柴 靖枝 氏（文教大学 人間科学部 臨床心理学科教授）

定員：60名（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

対象：小学校低学年以下のお子様の保護者

託児：1歳以上の未就学児を15名まで（応募者多数の場合は抽選）

申込方法：E-MailまたはFAX（裏面参照）

共催：草加市・獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター