

子育てや介護など 生活ストレスの  
コントロール、アサーティブな伝え方

# “怒り”の扱い方と リラクゼーション体験



子育てや介護でイライラ、へとへと…  
生活ストレス、たまっていませんか？

「怒り」を学ぶ & リラックスメソッドを体験！  
たまには、子どもや介護家族と離れて  
自分自身を取り戻す時間を持ちませんか？

講師 太田喜乃さん マインドフルネススペシャリスト、こうとう親子センター副代表  
小学校教育相談員、子ども家庭支援センターのリラクゼーションワーク、子どものソーシャルスキ  
ルトレーニング「セカンドステップ」など、親子を支えるプログラムの認定講師として多方面に活躍  
中。大人も子どもも「自分らしく」、ともにシアワセに生きられる社会を願って活動しています。

**受講料無料 募集人数25人 どなたでも参加OK** 子ども同伴不可

10/5(土)9時より申込受付開始・先着順 電話、窓口、ホームページにて

★カラダを動かしますので、ズボンなど動きやすい服装でおいでください

日時 2024年11月10日(日) 13:30～15:30

会場 江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内) 地下1階音楽スタジオ

企画 子育てと子育てを支援する (特)こうとう親子センター

保育 満1歳6ヶ月～就学前 10/5(土)から24(木)までに下記へ申込み 無料 先着順

申込・問合せ 江東区男女共同参画推進センター (パルシティ江東内)

江東区扇橋3-22-2 TEL 03(5683)0341

(第2・4月曜休館 受付時間9:00～21:00)

インターネット 江東区 男女共同参画 イベント で検索 申込フォーム→

主催：江東区総務部人権推進課

企画協力：2024男女共同参画フォーラム実行委員会



## 2024男女共同参画フォーラム 会場

### 交通案内

#### ◆ 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車（B1出口）徒歩12分

#### ◆ 都営バス

門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、  
錦糸町方面からお越しの場合

● 東22系統 錦糸町駅前 ⇄ 東京丸の内北口  
（扇橋二丁目下車 徒歩6分）

● 錦22系統 錦糸町駅前 ⇄ 臨海車庫  
（扇橋二丁目下車 徒歩6分）

東砂6丁目、亀高橋、境川及び、  
清澄・白河方面からお越しの場合

● 秋26系統 葛西駅前 ⇄ 秋葉原駅前  
（扇橋三丁目下車 徒歩3分）

お車でのご来館はご遠慮ください。



### この講座の企画と

## 子育てと子育てを応援する (特)こうとう親子センター について

こども達がシアワセに育つには、親や周囲の大人の心の余裕も必要です。多忙で悩み多き日常でも、自分のための時間を作り、脳と心をリフレッシュし、こどもや家族に優しく向き合える余裕を取り戻す。自分の中の「怒り」を理解することとマインドフルネスのメソッドを取り入れたリラックス法体験、子育てや介護など日常生活に役立つ講座を企画しました。

私たちこうとう親子センターは、「江東のこどもたちと子育てのために、自分たちの手でできる支援」をしようと、2006年に有志が集まったボランティアグループです。子育てと子育て支援の活動を通じ、こどもと子育てを支える新たな地域の「つながり」を作ることを目指しています。2013年よりNPO法人となりました。

代表理事 秋山三郎 東京都江東区大島2-9-28

ホームページ <https://kotooyako.com>

主な活動 子ども専用電話「チャイルドライン」、子育て応援電話「ママパパライン」、  
家庭訪問型子育て支援ホームスタート・こうとう、親支援講座など

お問合せ (特)こうとう親子センター 事務局

FAX・留守電 03-3632-1717 Eメール [info@kotooyako.com](mailto:info@kotooyako.com)

**みなさまも『できること・できる範囲』で、こどもたちを支える  
地域の社会貢献に参加してみませんか？  
お問合せ、ご連絡をお待ちしています！**