

＼就学前のお子さんをもつお母さん対象／

# ママのHappyが 子どものHappy!

日々、子育てに奮闘しているお母さん。

日頃感じているモヤモヤや子どもを育てるなかでの悩みや疑問を少しでも解消できればと、1回のみ参加も可能な講座を開催します。ご興味のある回に、ぜひお申し込みください。

10月19日(水)

10:00～11:30

コムズ4階 視聴覚室

《会場&Zoom》

## 子育ての“モヤモヤ”は、自分らしく生きる チャンス!?「赤ペンノート術」のすすめ

子どもにイライラをぶつけてしまって自己嫌悪、家事をしてくれない夫へモヤモヤ...誰もそんなこと、ありますよね!

そんな時、ノートと赤ペンを使って「気持ち(感情)」と「起きている事実」を分けてみませんか。そこには、自分らしく生きるヒントが詰まっているはずです。

《\*来場参加者のみ: 11時30分～12時「質問&シェアタイム」》



株式会社 せいかつ編集室  
大木 春菜さん

11月2日(水)

10:00～12:00

コムズ4階 視聴覚室

《会場のみ》

## 暮らしの中で子どもに伝える性教育

「どうして空は青いの?」「赤ちゃんはどこから生まれるの?」はどちらも子どもたちが暮らしの中で感じる素朴な疑問です。でも私たち大人は後者の質問に戸惑ってしまいます。

この講座では、乳幼児からの性教育に取り組んでいる野上さんをお招きし、知識を得て、子どもとの関わり方を具体的に学んでいきます。性教育は生教育。子どもの人生を豊かにします。



出張専門助産所 nogamidwife  
(ノガミッドワイフ)  
助産師 野上 みきさん

11月16日(水)

10:00～11:30

コムズ3階 会議室3

《会場&Zoom》

## イライラ・怒りとの上手な付き合い方 ～アンガーマネジメントを子育てに活かす～

「つい、子どもに感情的に接してしまう」「怒った後に『あそこまでガミガミ言う必要はなかった...』と後悔してしてしまう」...などなどのお悩みはありませんか?

この講座では、そんな「上手に怒れなくて後悔」を減らすべく、日常で活用できる具体的なスキルを学んでいきます。

《\*来場参加者のみ: 11時30分～12時「質問&シェアタイム」》



「まなのき」  
代表 石井 真奈さん

