

無料

子育てアップデート!ママとパパの”ゆとり”づくり

令和7年度
COM+S

育休復帰座談会 ～子育ての不安を安心に変えるヒント～



産休・育休を終えて、いよいよ職場復帰を迎えるけれど、思うように両立できるのか。自分のこと、子どものこと、考えることは沢山あっても日々の暮らしをこなすのが精いっぱい。と、モヤモヤしている方が多いのではないのでしょうか。そんな不安を少しでも減らせるような講座を開催します。



- ポリヴェーガル理論とコミュニケーションを学んで子育てをラクにしよう。
- みんな同じ悩みを抱えているかも。座談会でリフレッシュしよう。

【ポリヴェーガル理論とは】

交感神経

副交感神経



赤

アクセル



青

急ブレーキ



緑

チューニング

自律神経を交感神経と副交感神経2つの合計3つに分ける新しいとらえかた。身体、考え、感情がどれに反応しているか知ること、適切な対応へとつなげます。緑(安全・安心)の状態への調整法が分かり、メンタルケアや子育て、職場でのストレス対処に活用できます。



講師

えひめ子育てサポートラボ ほっこりん

玉井 利江 さん



日時・会場

7/3 (木)10:00～12:00・コムズ4階・視聴覚室

対象

育児休業中の親または未就学児を育てる親

定員

20名 (先着順)

託児

なし。お子さま連れで参加できます。



申込フォーム

 申込フォームからお申込みください

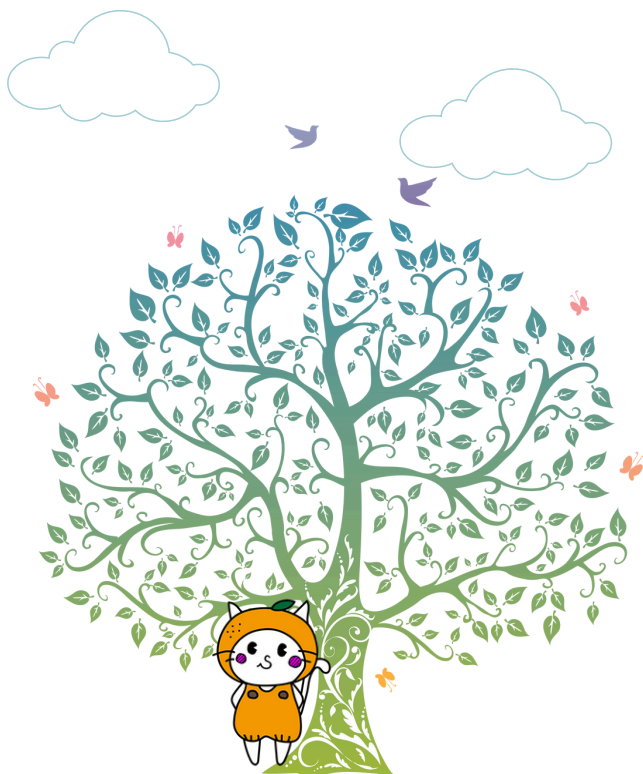


1. お名前
2. ふりがな
3. 性別
4. 年代
5. 電話番号
6. お子さま連れの有無
7. 有の方は、お子さまの年齢と人数



を、記入していただきます。

 HPはこちら



※お寄せいただいた個人情報は、（公財）松山市男女共同参画推進財団が責任を持って管理します。個人情報を第三者に提供することはありません。

《お申込みに関する問い合わせ先》

〒790-0003 松山市三番町 6 丁目4-20

松山市男女共同参画推進センター・コムズ 事業係

TEL／（089）943-5777 FAX／（089）943-0460

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12月29日～1月3日）

✓ 当日は、駐車場の混雑が予想されます。コムズ駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。できるだけ公共交通機関をご利用のご協力をお願いします。

✓ お時間には、余裕をもってお越しください。

✓ 避難情報の発令、その他やむを得ない状況等により中止・延期する場合は、コムズのホームページでお知らせします。

