

心理学に基づく 子育てポイント

～自分を責めない目標設定の仕方～

講師メッセージ

子育てに限らず、毎日の生活においてはいわゆる「正解」というものはありません。でも、うまくいっている人の話を聞いたり、自分の理想の生活を考えたりすると、ついつい落ち込んでしまったり、自分や家族を責めてしまったりすることもあるかもしれません。落ち込むこと自体を無くす、というよりも、「うまくいかなかった」という経験を、次の「よし！頑張るぞ！」につなげられるような考え方のヒントを、心理学の考え方に基づいてご紹介します。それをもとに、保護者の方だけではなく、子どもたちの「頑張れた！」や「できた！」につながるとよいな、とも思っています。ぜひ、たくさんの方々にご参加いただけますと嬉しく思います。

講師プロフィール

こせき しゅんすけ
小関 俊祐 氏 桜美林大学心理・教育学系准教授



山形県出身。博士（学校教育学）。2010年より愛知教育大学、2014年より現職である桜美林大学心理・教育学系に着任。スクールカウンセラーの経験に加え、現在は相模原市中央区にある児童発達支援センター「青い鳥」および南区にある福祉型入所施設「相模はやぶさ学園」スーパーバイザーなども兼務している。専門は子どもを対象とした認知行動療法であり、子どものストレスマネジメントや特別支援教育を専門に、研究や臨床実践を積み重ねている。2018年に発足した日本公認心理師の会では、教育・特別支援部会長として、公認心理師の現場での活動のサポートも行っている。

企画者のメッセージ

「今日こそは登校できるかな？」とお弁当を作る。登校時間になっても学校に足が向かない子。「どうしたらいいのだろう、自分の育て方に問題が…」と悩む日々。このような子育ての悩みを共有し、子どもたちの目標の見つけ方を考えてみませんか？小中学生の保護者を対象に、心理学に基づく子育てポイントを教えてもらうことにより、保護者の悩みや不安を軽減し、皆様のこれからの子育ての道しるべとなっていただければ嬉しく思います。

令和5年
11/12 (日)
14:00～16:00

★お申込はこちらから

- ※申込フォームと当日受付時に小関先生への質問を受け付けます。（時間の都合上、全ての質問にはお答え出来ない場合があります）
- ※事前申込みをされていなくても当日のご参加も可能です。



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeddMxgkLZ70p_R6cvxE5uHcodhhGli-PqgC40Xj0YkawiHUA/viewform?usp=sf_link

会場

相模原市民会館 第1大会議室

(相模原市中央区中央3丁目13-15)



●JR横浜線 相模原駅より、徒歩20分 ●バス利用10分

主催：相模原市教育委員会
実施者：相模原市PTA連絡協議会 清新ブロック
問い合わせ：相模原市立中央中学校 TEL042-755-0071



新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



詳しくは市HPへ