



## 子育てがつら〜い！！

と感じているのはあなただけではありません。  
匿名で参加できる無料のオンライン講座で、怒りやイライラなど「子育て中の激しい感情との折り合い方（アンダー・マネージメント）」を同じ悩みを持つ仲間と一緒に学びませんか？

オンライン講座&ピアグループ

### 『子育て中の激しい感情との折り合い方』

- 2020年7月～2021年2月まで毎月1回（60分）同じ内容で開催。
- 60分の講座の修了者には、来年2月末まで月2回開かれる「子育てについて本音で話せるオンライン・ピアグループ（無料、自由参加）」への招待状が贈られます。
- あなたの個人情報を知るのは主催者だけ！
- 講座とピアグループには匿名・ハンドル名でご参加頂けます。
- **参加費無料**（通常3,000円の講座を助成金で無料で受けられます。）
- 申込み方法など詳細は裏面をご覧ください。

主催：認定NPO法人 国際子ども権利センター（シーライツ）

問い合わせ：crights.event@gmail.com 団体HP：<http://www.c-rights.org/>

この講座はパブリックリソース財団「コロナ給付金寄付プロジェクト」から助成を受けてます。

# 『子育て中の激しい感情との折り合い方（アンガーマネジメント）』 オンライン講座&ピアグループ

## オンライン講座の予定

	日にち	時間
第1回	2020年 7月31日(金)	21時～
第2回	8月18日(火)	21時～
第3回	9月 5日(土)	10時半～
第4回	10月19日(月)	10時半～
第5回	11月15日(日)	21時～
第6回	12月 9日(水)	10時半～
第7回	2021年 1月14日(木)	21時～
第8回	2月13日(土)	10時半～

◇ ピアグループの日程は修了者に直接ご案内申し上げます。

- ◇ 講座は60分間です。
- ◇ 第1回から8回まで、講座の内容は全て同じです。
- ◇ 講座修了者にはピアグループへの招待状が贈られます。
- ◇ 月2回（各60分）開かれる自由参加型のピアグループでは同じ悩みを持つ仲間と経験を共有しながら激しい感情との折り合い方を学んでいきます。
- ◇ 講座もピアグループも匿名でご参加頂けます。

## <申込み方法>

子育て中の方であれば、年齢、性別、子どもとの関係（里親、祖父母等）を問わずどなたでも参加できます。講座のご参加はお一人様、1回に限らせて頂きます。右のQRコードかこちらのサイトから講座日の2日前までにお申し込み下さい。



<https://qrgo.page.link/NSanb>



### 講師紹介

**園田 京子 Kyoko Sonoda, MA LPCC**

米国NM州公認臨床心理カウンセラー、シーライツ認定講師。

米国コロラド大学でカウンセリング心理学修士号を取得後、12年間米国で主な子育て方法の研修を受け子育て指導とEMDRを使ったトラウマ治療に従事。2018年から現職。

感情的になって、つつい子どもを怒鳴ったり、時に手が出たり・そんなストレスを抱え、子育てもしつても難しいと感じている養育者に必要なのは「批判」でも「罰」でも、増してや「辱め」でもなく、「激しい感情と折り合う術」を同じ悩みを持つ仲間と励まし合いながらより良い方法を試し、身につけていける支援です！そんな講座とピアグループを今回担当でき張り切ってます。

ぜひ、ご参加下さい。

### 主催団体紹介

国際子ども権利センター（シーライツ/C-Rights）は、子どもとともに子どもにやさしい社会をつくることを目指しています。

カンボジアの子どもたちとともに活動を継続し、国内では子育て講座に加え、新型コロナウイルス感染拡大の中で、多様な背景を持つ子どもたちの声を聴いていくための活動も行っています。

お力をお貸しください。ご関心のある方はこちらまでご連絡ください。[info@c-rights.org](mailto:info@c-rights.org)

団体HP：<http://www.c-rights.org/>

Facebook：<https://www.facebook.com/crightstokyo/>

新型コロナウイルス感染拡大の影響下にある子どもたちに対するシーライツの基本方針：

<http://www.c-rights.org/news/news2/20200514.html>