



## 7) 怒らなくても小学生の子育てがラクになる教育講座

### 講座内容

子育て期の保護者の多くは、思いやりや優しさを持って子育てしたいと願う。にもかかわらず、我が子が遅刻、忘れ物、宿題をしないなどの問題が起こると、イライラしたり、自分を責めたりしがちである。中には虐待の問題へと発展する人もいる。こうした子育てをめぐる親のストレスは、子どもが小学校入学時に環境の変化と共に一気に高まり、いわゆる「小1の壁」として立ちは大なる。小学校低学年は、発達段階としても重要な時期であり、この時期に子どもが新しい環境に適応し、自己肯定感を育めるかどうかはその後の人生に大きく影響する。本講座は、小学校低学年向けの子育てのコツを、認知行動療法の視点からわかりやすく伝える。精神論ではない、今日から取り組める実践的な知恵を多数紹介する。

### 講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
中島 美鈴 九州大学 人間環境学研究院 臨床心理士	6月12日～7月10日 毎週月曜日 10:30-12:00	一般 24名	一般 5,000円 (全5回分)	5月28日(日) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

### 必要な教材

使用テキスト：『マンガでわかる 精神論はもういいので怒らなくても子育てがラクになる「しくみ」教えてください。』  
(中島美鈴：著、主婦の友社：刊、ISBN：978-4-07-4507665) ※講座開始前までにご用意ください。

### 講座形式

会場：西南コミュニティーセンター（西南学院大学内）※都合により、予告なく会場を変更する場合があります

### コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	6月12日(月)	オリエンテーション(初回講座開始10分前より)	社会連携課
1	6月12日(月)	思い込みを捨てよう	九州大学 人間環境学研究院 臨床心理士 中島 美鈴
2	6月19日(月)	忘れ物をなくそう大作戦	
3	6月26日(月)	朝の時間管理レッスン	
4	7月3日(月)	自分から宿題をするしくみ	
5	7月10日(月)	夏休みの自由研究もうクラク	