

**【生涯学習】H26年度 県民講師チャレンジ講座「イライラをためない
ほっこり子育て わーくしょっぷ ～お母さんだけのクリスマス～」を開催
しました。**

県民講師チャレンジ講座は、公募により県民自ら講師となり、講座を開催する事業です。

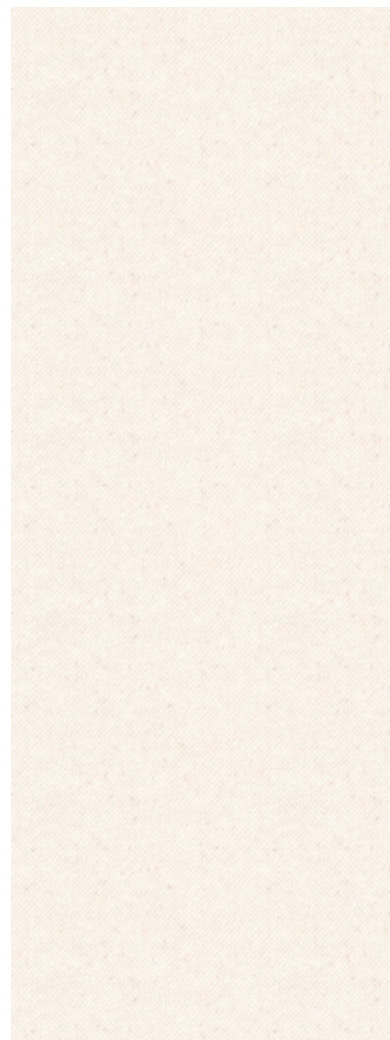
講座名 「イライラをためない ほっこり子育て わーくしょっぷ ～お母さんだけのクリスマス～」
講師名 原 照子(保健師、日本メンタルヘルス協会 公認心理カウンセラー)
日時 平成26年12月21日(日) 10時30分～12時00分



講師の原さんは、保健師として体の健康についての様々な活動をしてきました。その経験から、「心の健康」の重要性に気付き、お母さんの心の健康のための講座を開催されました。



講座は、参加体験型学習(ワークショップ)を中心にして進められました。
リラックスした雰囲気の中、原さんの説明と進行に従って、受講者は家庭での不安やイライラを
発表したり、意見を交換したりしながら自分自身と向き合いました。





原さんの実体験を例にして、自分を主語にして伝える「Iメッセージ」でイライラがやわらぎ、笑顔で過ごせることを学びました。受講者同士も仲良くなれる、楽しい講座でした。

【講座に参加した方の感想より】

- ・「欠点」を「欠かせない点」と考えるのが印象的でした。
- ・子どもは一人ひとり性格が違うので、違いを理解して接したい。
- ・夫に対しても、Iメッセージを伝えていきたい。

原さんの今後の講師としての活躍を応援しています！

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上部へ](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

アバンセ
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日:8時30分～22時00分
日曜・祝日:8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで