

オンライン講座

# 子育て中の読書のすゝめ ～ 心の深呼吸しましょう ～

子育て中の今、子どもに絵本の読み聞かせをすることはあっても、育児書以外の本を読んでいない、本が大好きなのに、仕事・家事・育児で自分の時間なんてない...という方も少なくないと思います。隙間時間を見つけ上手に時間を作る大切さを学び、心豊かに過ごしましょう。

内容

子どもが小さいから、ゆっくり読書なんてできない？  
～ 1日5分でも「自分と向き合う」時間を

日時

2月17日（土）  
10時～11時45分

講師

医学博士・心療内科医  
昭和女子大学ダイバーシティ機構客員教授  
海原 純子 氏  
ゆいの森あらかわ 図書館司書



対象・  
定員

Zoom を利用可能な  
区内在住・在勤の  
未就学児をもつ保護者  
30名

申込み  
・締切

1月22日（月）9時より  
窓口、電話、メールにて受付

【申込必要事項】

氏名・ふりがな・住所・電話番号・メールアドレス  
講師への質問、相談内容・お子さまの年齢  
パートナーで受講を希望する場合は、おふたりの  
氏名でお申込みください

申込締切：2月5日（月）17時

（メールにてお申込み後、3日以上受付確認メールが届かない場合は、ご連絡ください。締切後、2月8日（木）頃に受講案内を送信します。）

問合せ  
申込先

荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課生涯学習事業係  
TEL：03-3802-4575  
（申込メールアドレス）shakyo-shakyo@city.arakawa.lg.jp  
こちらより受付確認メールを送信します。土日・夜間など返信までに時間を要する時があります。

こちらからも  
お申込みいただけます



主催：荒川区教育委員会

医学博士・心療内科医・産業医・エッセイスト・歌手  
昭和女子大学ダイバーシティ機構客員教授

- ・日本初の女性のための健康管理クリニック「海原メディカルクリニック」を開設
- ・時事通信社「Dr 純子のメディカルサロン」執筆、Yahoo!ニュース個人オナーサーとして執筆発信
- ・毎日新聞 日曜版「心のサプリ」連載執筆中

著書：『こころの見方 いい気分を貯めて暮らしたい』毎日新聞出版  
『今日一日がちいさな一生』あさ出版  
『幸福力・幸せを生み出す方法』潮出版社  
『困難な時代の心のサプリ』毎日新聞社  
『こころの深呼吸』婦人之友社  
『子どもが眠ったあと1分間だけ読む本』PHP文庫

## ◆ 講師

海原 純子 氏



## 荒川区家庭教育事業について

荒川区では子育てをする保護者の悩みや不安の軽減を目指し、家庭教育事業を実施しています。最新の情報は家庭教育事業のHPからご覧ください。



家庭教育学級



地域子育て教室

### [令和5年度開催した講座]

#### 家庭教育学級 乳幼児コース

コトバ de 子育て

～自己肯定感を育むコミュニケーション～

講師：NPO法人親子コミュニケーションラボ 代表理事 天野ひかり氏

～東京都立大荒川キャンパスで学ぶ～ 遊びを通した子どもの発達

講師：東京都立大学健康福祉学部作業療法学科 教授 伊藤祐子氏

こどもの「生きる力」を育てよう ～非認知能力は、幼児期から～

講師：こどもの心のケアハウス嵐山学園 園長 早川 洋氏

#### 家庭教育学級 小中学生コース

子どもの自立と家庭の役割

～命とところを守るために今からできること～

講師：東京ガレージ代表、よるのがっこう主宰 よしおかゆうみ氏

#### あらかわママ企画講座

今知りたいお母さんの心と身体

子どもと向き合う・子どもの声を知る

#### あらかわパバスクール

かっこいいパパになる！(仮)

#### 地域子育てサポーター養成講座

#ワカモノ×地域活動×子ども vol.2

ほか 小中学生 PTA 連携講座、親育ち支援事業、

地域教育力向上支援事業など 開催

荒川区公式チャンネル(YouTube)で公開中です！  
ぜひご覧ください！！

### [令和4年度 家庭教育学級乳幼児第4回]

(動画配信型講座)

「子どもが笑顔になる 手間をかけないお弁当」

講師 ikura 氏(フードクリエイター)

Vol.1 スプーンで食べられるレシピ

Vol.2 フォークやお箸で食べられるレシピ



公開は  
3月16日(土)  
までです！

