

# ストレスを乗り越える！

くじ

## 挫けてもつぶれない心の回復力の育て方

ストレスを受けても心を回復させながら前に進んでいける気持ちの持ち方を、子どもだけでなく保護者自身も学ぶことで、逆境や困難を乗り越える精神力、ストレスに負けないしなやかな心を育むコツを学びましょう。



日時

10月8日（土）、15日（土）

10時～11時45分（受付9時45分～）

場所

荒川区立生涯学習センター

3階 大会議室

講師

お茶の水女子大学准教授

平野 真理氏



参加無料！

対象・  
定員

区内在住・在勤の小中学生の保護者

30名（抽選）

託児

定員（1歳以上） 10名（抽選）

申込み  
締切

9月12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、託児希望有無（希望有の場合、年齢と人数）

託児あり申込締切：9月22日（木）17時 / 託児なし申込締切：9月29日（木）17時

（締切後、応募者多数の場合は抽選を行い、10月3日（月）頃に結果を送信します）

託児の定員がいっぱいになった場合、託児無しでの当選となる場合があります。

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、オンラインでの開催などへの変更や中止の可能性があります。

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

E-mail shakyo-shakyo@city.arakawa.tokyo.jp



こちらからもお申込みいただけます





## ◆ 講座概要 ◆



### 第1回(10月8日(土))

#### 親のレジリエンス(心の回復力)を高める

- ・レジリエンスとは
- ・子育て中の親の逆境とレジリエンス
- ・自分の中にあるレジリエンスに気付くためのワーク / グループワーク

この講座の動画の公開はありません

### 第2回(10月15日(土))

#### 子どものレジリエンス(心の回復力)を育む

- ・子どもの置かれている逆境
- ・子どもの持っているレジリエンスに気づくためのワーク / グループワーク

## ◆ 講師

平野 真理 氏

お茶の水女子大学准教授。臨床心理士、公認心理師、博士(教育学)。専門は臨床心理学、パーソナリティ。東京大学特任助教、東京家政大学専任講師を経て現職。レジリエンスの個人差について、尺度や投影法を用いて理解する方法や、レジリエンスがどのような体験・他者とのかかわりの中で身につけられているのか、また、心理的に傷つきやすい人の持つよさを尊重しながらエンパワーする方法等について研究している。著書に「レジリエンスは身につけられるか」(東京大学出版会)「レジリエンスの心理学」(金子書房、共編)。

## <新型コロナウイルス感染予防対策>

- 講座の応募にあたって、以下の新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いいたします。
  - ・受講者は自宅で検温を行ってから来館されるようお願いいたします。
  - ・発熱や咳等の症状があるなど体調不良の場合は参加の自粛をお願いいたします。
  - ・施設内ではマスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いいたします。
  - ・感染者発生時の迅速な対応のため、申込時にうかがったお名前、連絡先の個人情報を、会場施設及び保健所等の関係機関に提供する場合があります。予めご了承ください。

## ◆ 会場 荒川区立生涯学習センター大会議室 荒川区荒川 3-49-1 3802-2332



家庭教育学級では現在以下の動画が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！！

#### [R03 家庭教育学級小中学生]

親子のコミュニケーション 思春期編 - 自分を知って子どもと向き合う

#### [R03 家庭教育学級乳幼児第5回]

親子のコミュニケーションを深めよう！子どもと楽しむ絵本と歌あそびの魅力

#### [R03 家庭教育学級乳幼児第6回]

家事・育児は「分担」から「シェア」へ！笑顔になれる家族関係をつくるヒント

#### [R03 地域子育て教室]

あらかわママ企画講座 ~子どもに向けた応急手当~

#### [R03 みんなで人権を考える講座]

地域の子どもたちを笑顔に 「子どもの権利(人権)」について考えよう



小中学生  
親子コミュニケーション



絵本と歌あそび



家事シェア



ママ企画講座 HP



人権講座 HP