

# 家族ケア講座

保育あり

## ～私からはじめる ころの手あて

親や親族との関係、子どもとのコミュニケーション、パートナーとのつながり…  
家族関係がぎくしゃくするとき、相手は変えられなくても、自分からできることがいろいろあります。変化するためには信頼と希望が必要です。セルフケアから新しい道を見出しましょう。

9 / 7 (金) 10:00～16:00

### 家族の中の Making Peace

キシない、タメない、コモらない 家族ケア講座  
～女性と子ども問題の視点から

1. 私の専門家になろう
2. こころと家族の手あて
3. 家族で身に付ける役割
4. 問題の対処と選択
5. 心地よいコミュニケーション
6. これからの家族関係

9 / 8 (土) 10:00～16:00

### 私の中の Making Peace

オシない、ヘタらない、ツブレない  
ころの手あて講座

1. こころを手あてしよう
2. 私とあなたの境界線
3. 心の冷え性対策
4. わたしの味方(アライ)を探そう!
5. 内なる子どもを育てる
6. 世界に一つのケアマネジメント



TEENSPOST のキャラ犬  
クロちゃんがやさしくナビゲート

- 講師：NPO 法人 TEENSPOST 代表  
思春期・家族カウンセラー 八巻 香織
- 対象：20 歳以上、どなたでも  
(安全な場づくりのために、ご家族や親しい方同士での参加はご遠慮ください)
- 受講料：2,000 円、別途テキスト代 1,300 円(消費税別)

会場・お申込み・お問合わせ **パーティ とちぎ男女共同参画センター**

〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1 (公財)とちぎ男女共同参画財団

TEL: 028-665-7706 FAX: 028-665-7722

※お問合わせ時間：午前 9 時から午後 5 時まで ※休館日：月曜日、祝日

※ホームページからのお申込みも出来ます! <http://www.parti.jp/>

## 講座の詳細

- 定員：20名（定員を越すお申込みがあった場合は抽選）
- 一時保育あり：満6か月以上の未就学児（1人1回200円）
- 申込締切：8/7（火） ※受講決定通知は、締切日から1週間ほどで郵送いたします。
- 心療内科・精神科など医療機関に通っている方は、主治医とご相談の上、お申込みください。
- テキスト「ひとりできるこころの手あて セルフケアノート」（八巻香織著、ティーンズポスト編。新水社）

### 講師プロフィール

92年にティーンズ対象のレターカウンセリング「思春期相談室ティーンズポスト」を開設。町田市「スタジオ悠」を拠点に、子どもから大人までのこころの問題や家族問題、暴力防止を共に考えるプログラムを企画運営。全国各地でセルフケアやアサーティブな自己表現を学び合うワークショップを行っている。

### 1日目「家族ケア」

家族を通じて伝わるコミュニケーション、考え方、行動パターンを見つめ直し、家族ケアの初めの一步を学びます。

- ★家族問題の解決に向けた情報の学びほぐし
- ★記述シートで問題を整理
- ★新しいステップを発見

### 2日目「セルフケア」

家族の中で、仕事を通じて、支援をする人がまず知っておきたいセルフケアを座学と実習で楽しく学びほぐします。

- ★燃え尽き予防の学びほぐし
- ★記述シートで自己理解
- ★日常的ケアプログラムづくり

## 4月4日（水）より受付開始！

家族ケア講座			
FAX申込み FAX No. 028-665-7722			
① ふりがな			③ 昭和・平成
② お名前			生年 年生まれ
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて・以前にもある	⑤ 性別	
⑥ ご住所（必須）	〒 _____		
⑦ お電話（必須）	028 _____	_____	_____
⑧ FAX	_____	_____	_____
⑨ 一時保育希望の有無（○で囲んでください）	一時保育を <u>希望する</u> ・ <u>希望しない</u>		
	※希望する方はお子さんの人数と詳細をご記入ください		
	人数: _____ 人		
	ふりがな		
	名前 _____	(性別) _____	生年月日: H _____ 年 _____ 月 _____ 日
	ふりがな		
	名前 _____	(性別) _____	生年月日: H _____ 年 _____ 月 _____ 日
⑩ 支援者の方はご所属（勤務先・所属や業務・支援の内容など）			



携帯電話からのお申込みはこちらから→

