

対面
オンライン選択可

2020年度 港区立男女平等参画センター リーブラ助成事業(ステップ)

参加費無料
一時保育無料

母親のための コミュニケーション講座

11/8(日)
14:00~16:00

~夫と一緒に歩める関係の築き方
「親業」と「夫婦業」の心理学~

夫婦関係、ギスギスしてませんか？
家族も自分もしあわせになる夫婦関係って？
夫と協力し合うにはどうすればいい？

11/15(日)
14:00~16:00

「こんなにやっているのに」「夫は分かってくれない」
こんな心のモヤモヤも心理学の視点から見ると変化が出てきます。
夫婦関係が良くなるための心理学を一緒に学び、考えてみませんか。



講師 杉野 珠理
臨床心理士
公認心理師

講師 荒田 智史
精神科医
精神保健指定医

開催場所▶ 港区立男女平等参画センターリーブラ学習室C(みなとパーク芝浦2階)/オンライン

参加費 ▶ 無料

定員 ▶ リーブラ20名/オンライン30名(いずれも申込順)

参加対象▶ 子を持つ母親・プレママ

申込締切▶ 11/6(金)まで

申込方法▶ 裏面に記載の方法でお申込みください。

受講方法▶ 本講座は対面式とオンラインの併用開催です。お好きな受講方法を選択できます。

[一時保育あり]対面参加者対象。4か月~未就学児(定員あり・申込順)

保育締切▶ 11/8(日) 参加者の保育締め切り~10月22日(木)

11/15(日)参加者の保育締め切り~10月29日(木)

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、間隔を開けて着席いただけるよう定員数を会場入用人数の1/3にしております。
また入室時のマスク着用、アルコール消毒および検温に度協力をお願いします。体調不良時のご参加はご遠慮下さい。

主催・
お問い合わせ



公認心理師と精神科医の
コミュニケーションラボ



info@commulabo.com

プログラム&講師プロフィール

*プログラムの詳細は変更する場合がございます。

[第1回]

夫と一緒に歩める関係を築くために～マインド編

1. 刷り込まれた思考パターンと自分の感情を知るレッスン
2. ケアの心理学
3. 自分の人生ドラマの脚本に気づこう

[第2回]

夫と一緒に歩める関係を築くために～スキル編

1. 夫婦関係で使えるアサーション
2. 夫婦で描く未来地図
3. 夫婦関係と子どもの関係～臨床事例から

講師：杉野珠理(臨床心理士・公認心理師)

心理学で生きやすくなる女性を増やす！をモットーに、外資系企業、結婚相談所でカウンセリングを行う。二児の母として、自身の経験から母親が抱える生きづらさを解決したいと思い、企業、自治体、医療機関、大学で講演活動も行う。

杉野珠理監修の、夫婦が幸せになるカードゲームです。



1・2担当講師：杉野珠理

3担当講師：荒田智史(精神科医・精神保健指定医)

都立松沢病院精神科、小児総合医療センター小児精神科を経て、心療内科にて診察、東京都世田谷区思春期相談、江東区就学前相談を行う。

お申し込み方法

① マインド編11/8(日)

【対面】

<http://ptix.at/Tf7lcg>



② マインド編11/8(日)

【オンライン】

<http://ptix.at/16OLNf>



③ スキル編11/15(日)

【対面】

<https://hahaoya.peatix.com/>



④ スキル編11/15(日)

【オンライン】

<http://ptix.at/ruJBrN>



*上記のQRコードからアクセスするとスムーズです

◆ オンライン開催に関して

本講座は対面式とオンラインを併用する形で開催します。お好きな受講方法を選択できます。

オンライン講座はZoomアプリを使用し、会場の相談の様子を発信します。

Zoomはご自宅などで講座に参加して頂きます。インターネットへの接続、ウェブカメラでの画像とスピーカー等での音声のやり取りができるパソコンまたはスマートフォンが必要です。

Zoomの利用は無料です。

受講方法の詳細は、各回開催日 3 日前までにお知らせします。

プライバシーのご配慮をさせていただくために、以下の方法を考えております。

- ・対面参加者のやりとりの様子(声のみ)が配信されます。
- ・承諾いただけない方にはこちらから質問をしないなどの配慮をします。
- ・Zoomカメラが映すのは当日の投影資料と、講師のみです。

◆ 一時保育に関して

会場参加者のみ申し込みできます。子どもの対象年齢は4ヵ月～未就学児(定員あり・申込み順)

保育締め切り▶11/8(日)参加者の保育締め切り～10月22日(木)

11/15(日)参加者の保育締め切り～10月29日(木)

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel: 03-3456-4149

Fax: 03-3456-1254

HP: <https://www.minatolibra.jp/>

SNS: @libraminato



▶ JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分

▶ 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分

▶ ちいばす ★ 芝ルート・芝浦港南ルート(品川駅港南口行)「みなとパーク芝浦」
★ 芝浦港南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分

▶ 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

