



女性のためのライフスキル講座第10回  
夏休みスペシャル☆お母さん応援企画  
**子どものS.O.Sに気付くには？**  
～二学期スタートに向けて今親ができること～



夏休みも終盤の8月下旬、子どもにとってはストレスが高まる時期です。  
宿題がたくさん残っていたり、友人関係で悩んでいたりと。

大人でも長期休暇の後はブルーな気持ちになるものですが、  
子どもにとって時にそうした気分が深刻な事件や事故につながる可能性があります。

内閣府の調査（平成26年度）では、新学期が始まる9月1日前後に18歳以下の自死が増える傾向があるとしています。特に一学期に登校渋りや欠席、こころの不調がみられた子どもには注意が必要です。

不安や落ち込みを感じるときにあらわれる心身のサインに気付き、声かけをできると子どものストレスは軽減され、安心感につながります。

本講座では、

- ①子どもの心身の状態を振り返り、
- ②子どもを追い詰めないコミュニケーション方法を知り、
- ③母自身も子どもも大切にすることの問題解決スキルを学びます。



最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。

小・中・高校生を子育て中のママならどなたでもご参加いただけます。

- **講師：溝淵由理**（臨床心理士・米国認定カウンセラー）
- **日時：2017年8月26日（土）13:00-16:10**
- **受講料：3,000円**（資料代込） ■ **申し込み〆切 8月27日（月）**
- **場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F**（市駅より徒歩5分）
- **完全予約制（必ず事前にお申込みください）**

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHP

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

