

# 親子をつなぐ思春期理解のための マインドフルネス子育て講座

思春期のお子さんとの  
付き合い方にちょっととまどっている  
お母さんお父さんのための講座です



「マインドフルネス」とは、今この瞬間に起こっている感情や考えに気がつき、評価や判断をしないでありのままに受け入れることです。マインドフルネスに基づく子育ては、親のストレスを減らすとともに、親子間の温かい肯定的なかかわりを作り出し、家庭に子どもにとっての安心・安全な環境を生み出します。

この講座は、子どもの発達に及ぼす親子の情動調整の重要性を神経心理学的な視点から説明するとともに、マインドフルネスのスキルや考え方を実際にワークを体験しながら習得してもらうことを目的としています。

11月1日・8日(土)

10:00～12:00

印西サザンプラザ(予定)にて実施

・前思春期・思春期の子ども(10～15歳くらい)をお持ちの保護者を対象としたプログラムです

・参加料 2000円(全2日間)  
(資料代・会場費として)

セッション 内容(プログラムのポイント)(休憩をはさみます)  
8回のセッションを全2日間で受講していただきます

1～4 計約2.5時間 思春期の子どもの発達に関する神経心理学的影響についてマインドフルの練習  
(マインドフルな呼吸法・マインドフルに食べる・マインドフルS.T.O.Pの実践)

5～8 計約2時間 マインドフルに子どもを受容する  
マインドフルに子どもの話を傾聴する

約40分 ご意見やご質問・アンケート記入  
★子育てやプログラムについてお話ししましょう。

## 参加者の声

多くのことを学  
び知識が得られ、  
心が楽になった

ハつ当たりの言葉に  
すぐに反応しなくなった



一般社団法人 親と子どもの心理支援ラボ

南谷 則子

ホームページ URL <https://kazokukokoro.com/>

(お問い合わせ及びお申込み)

[kazokukokoro@gmail.com](mailto:kazokukokoro@gmail.com)

グループ人数: 最大10名(最少3名) 先着順受付。2、3人のグループでの申し込みも可能です。