

イライラ・不安を笑顔に変える

しなやかに立ち直る力を育てて親子・夫婦・家族関係を強める

参加費
無料



託児サービスあり

※要事前申込み
お預かりできるお子様の
人数に限りがあります

ペアワークによる
参加型の講演会

※聴講のみ希望の方
も大歓迎です!!

イライラやマイナスな気持ちを上手にコントロールする
方法をお教えします。ペアワークなどを通して、保
護者同士の交流の輪を広げてみませんか。

こちらからの申込みも可能です↓



講師

とべひろみ
戸部 浩美 さん

茨城県牛久市在住。3男1女を育てながら英語塾を開く一方、不登校のお子さん
が自分の道を見つけられるようサポートをする中で、42歳の時「科学的に人を助
ける方法を学びたい」とセンター試験を受け直して、阿見町の茨城県立医療大学
で看護師と保健師の資格を取得。筑波大学大学院修士課程でアンガーマネジメン
トの研究、東京大学大学院博士課程で家族のレジリエンスの研究を行い、東京大
学医学系研究科グローバルナースングリサーチセンターに勤める傍ら、マインドフ
ルネス、養育態度の研究を進め、全国各地で講演を行う。2023年4月より石川
県立看護大学小児看護学分野の教授として勤務。



日 時 令和5年11月5日(日) 14:00~15:30 ※受付は13:00から開始します。

場 所 かすみ公民館 定 員 150名

対 象 者 未就学児の保護者、小学1・2年生の保護者

- 申込締切: 11月4日(土)
- 申込方法: 電話・FAX・窓口のいずれか。講演名・氏名・学校名(未就学児は入学予定の学校名)・
電話番号などをお伝えください。また、二次元コードからのお申し込みも可能です。
- 申 込 先: 中央公民館(TEL 029-888-2526、FAX 029-888-0032)
- そ の 他: 託児サービスを希望される方は、お子様の名前と年齢をお伝えください。

主催: 阿見町教育委員会

お問合せ先: 阿見町教育委員会生涯学習課(中央公民館内)
TEL 029-888-2526