



## 子どもとより良い関係を築くために

### ～ペアレントトレーニング 10 回コース～



子どもにどう注意してよいかわからない、つい叱りすぎてしまう

いけないと思っていても、すぐにイライラしてあたってしまう

自分の思いが通じていない気がする 距離の取り方がわからない…etc

子どもとのコミュニケーションの仕方、言葉掛けや接し方を学びながら子どもを観る目を養います。それはまた、肩の力を抜いて自分自身を客観的に見つめながら、親として成長し自信をもっていくプロセスでもあります。

グループでロールプレイをしながら楽しくわかりやすく学び、よりよい親子関係を築くための、全 10 回のプログラムです。

日時：2014 年 9 月 4 日、9 月 11 日、10 月 2 日、10 月 9 日、11 月 6 日、11 月 13 日、  
12 月 4 日、12 月 11 日、2015 年 1 月 8 日（以上すべて木曜日）、1 月 20 日（火曜日！）  
10 時～12 時

場所：アルテミシア（多摩モノレール大塚帝京大学駅下車徒歩 3 分）

参加費：全 10 回 15,000 円（アルテミシア会員 13,000 円）

定員：5 名

講師：竹内真弓



精神科医（精神保健指定医）。15 歳と 8 歳の 2 児の母。子どもは「東京賢治シュタイナー学校」に通い、教育の中からエッセンスをもらいながら、アントロポゾフィー医学を研修中。認知行動療法を学び、ペアレントトレーニングに注目し、自ら応用しようとしている。

問合せ申込み：アルテミシア (<http://to-artemisia.jimdo.com/>)

[to-artemisia@hotmail.co.jp](mailto:to-artemisia@hotmail.co.jp) Fax 042-564-0782 Tel 090-9321-6013(～21 時)

