

Gift for Mommy

ママのためのサタデートーク



無料
4月25日
お試し開始

戸部浩美 4児の母
子育ては一番大切で
大変な仕事。私自身
困って、悩んで、学び
直して、お母さんたちを
サポートしたいと思い
研究者になりました

パパも、おじいちゃんも、おばあちゃんも、子どもさんがいない方もどなたでも
Welcome !

土曜の夜のひととき、自分を振り返り、 自分に寄りそう時間を一緒に過ごしませんか？

子育てや家族・人間関係で感じるストレスやイライラとどう付き合い、自分や家族の笑顔を増やしていくか、について研究結果も紹介しながら、各地でお話しさせていただいていますが、時間が経つと忘れてしまうのでフォローアップがほしい、友達にも伝えたいけれど自分で伝えるのは難しいという声を多くいただいていた。イベントが自粛される今、ZOOMでお届けできたらと思い、企画しました。通常の2時間の講演会の内容の一部を月2回でお話ししますので、2回続けてご参加ください。毎月同じ内容です。

様々な感情、考え、子ども・パートナー・自分との関係を見つめ、無理に変えようとするのではなく、あるがままに気づき、受容することで、自ずと変化があります。参加者同士が自由に話せるグループチャット、前もって依頼した方々に自分の生活で起こった小さな変化について、お話ししていただく時間も設ける予定です。ZOOMが初めての方のためにお試し回も設けました。お気軽にご参加ください。



詳細

詳細をご確認の上、お申し込みください。

<http://familyresilienceproject.net/> ファミリーレジリエンスプロジェクト

日時

お試し 4月25日・5月2日午後9時～9時半
第1回 5月9日・23日午後9時～10時

問い合わせ

東京大学大学院医学研究科
グローバルナーシングリサーチセンター特任助教 戸部浩美
tobeh218@gmail.com