

# スーザン先生から学ぶ マインドフルペアレンティング オンラインワークショップ

## マインドフルペアレンティングを实践すると？

- 子ども、自分自身、子どもとの関わりについて、一つ一つに気づくことを訓練していく中で、今までは、つい反射的に反応してしまっていた場面で、一瞬立ち止まって、より良い選択ができるようになります。
- 自分を責めなくなり、子どもに過度の期待をかけなくなり、今あるがまを受け入れるようになります。
- パートナーとの関係も見直し、再構築できます。
- 自分自身を見つめ直し、あらゆる人間関係の基本である、自分との関係を改善できます。



アムステルダム大学  
スーザン・ボーゲルス教授



- マインドフルネスを子育てに取り入れたマインドフル・ペアレンティングプログラムを開発し、ADHDなど発達障害を持つ子どもを含め、数多くの親子を対象にその効果を実証、英国国営放送:BBCでも取り上げられる
- 現在は世界各地で教育・講演活動を展開
- 2018年、国際マインドフルネス学会の学会長を務める
- 2019年1月、東京大学の招聘で来日、講座・講演を行う。

日時

全8回

すべて土曜日

プレミーティング	2021/2/13	
ワークショップ	2021/2/20, 3/6, 3/27, 4/10, 4/24, 5/15	14:30 ~ 16:30
フォローアップミーティング	2021/6/19	

参加

Zoomによるオンラインセミナー（通訳あり）  
<https://familyresilienceproject.net/>

ファミリーレジリエンスプロジェクト

代表：戸部浩美 hiromitobe-tky@umin.ac.jp

