

子育てや介護など 生活ストレスのコントロール法

“怒り”の扱いと伝え方、 心を整える「マインドフルネス」



子育てや介護でイライラ、へとへと…
生活ストレス、たまっていますか？

“怒り”を学ぶミニ講座 & リラックスメソッド体験！
たまには、こどもや介護家族と離れて
自分自身を取り戻す時間を持ちませんか？

講師 太田喜乃さん マインドフルネススペシャリスト、こうとう親子センター副代表
小学校こころの相談員、こども家庭支援センターのリラクゼーションワーク、こどものソーシャルスキルトレーニング「セカンドステップ」など、親子を支えるプログラムの認定講師として多方面に活躍中。大人もこどもも「自分らしく」、ともにシアワセに生きられる社会を願って活動しています。

受講料無料 募集人数25人 どなたでも参加OK こども同伴不可

10/5(月)9時より申込受付開始・先着順 電話、窓口、ホームページにて
(空きがあれば当日参加可能、途中入場不可)

★ズボンなど動きやすい服装で 水分補給の飲料水をお持ちください

日時 2026年11月8日(日) 13:30～15:30

会場 江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東内) 地下1階音楽スタジオ

企画 子育てと子育てを支援する (特)こうとう親子センター

保育 満1歳6ヶ月～就学前 10月22日(木)まで 申込時要予約 無料 先着順

申込み・問合せ 江東区男女共同参画推進センター (パルシティ江東内)

江東区扇橋3-22-2 TEL 03(5683)0341

(第2・4月曜休館(祝日は開館) 受付時間9:00～21:00)

インターネットの場合 で

主催 江東区 企画協力 男女共同参画フォーラム実行委員会

申込み



男女共同参画フォーラム 会場

パルシティ江東 江東区扇橋3-22-2

会場のアクセス



※お車でのご来場は
ご遠慮ください。

▶ 都営新宿線・ 東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車
B1 出口より
徒歩約12分

▶ 都営バス

東22系統「扇橋二丁目」下車 徒歩約6分 秋26系統「扇橋三丁目」下車 徒歩約3分



この講座の企画と

子育てと子育てを応援する（特）こうとう親子センター について

こども達がシアワセに育つには、親や周囲の大人の心の余裕も必要です。多忙で悩み多き日常でも、自分のための時間を作り、脳と心をリフレッシュし、こどもや家族に優しく向き合える余裕を取り戻す。自分の中の「怒り」を理解することとマインドフルネスのメソッドを取り入れたリラックス法体験、子育てや介護など日常生活に役立つ講座を企画しました。

私たちこうとう親子センターは、「江東のこどもたちと子育てのために、自分たちの手でできる支援」をしようと、2006年に有志が集まったボランティアグループです（2013年よりNPO法人化）。子育てと子育て支援の活動を通じ、こどもと子育てを支える新たな地域の「つながり」を作ることを目指しています。

代 表 理 事 秋山三郎 東京都江東区大島2-9-28

ホームページ <https://kotooyako.com>

主 な 活 動 子ども専用電話「チャイルドライン」、子育て応援電話「ママパパライン」、
家庭訪問型子育て支援「ホームスタート・こうとう」、親支援講座など

お 問 合 せ （特）こうとう親子センター 事務局

FAX・留守電 03-3632-1717 Eメール info@kotooyako.com

**みなさまも『できること・できる範囲』で、こどもたちを支える
地域の社会貢献に参加してみませんか？
お問合せ、ご連絡をお待ちしています！**