

ガーデン
ほっと garden

同じことで

親って



悩んでる!?

子育ての悩み・・・みんなでほぐしましょう

ガーデン
『ほっとgarden』 に来てみませんか。

『ほっと garden (ガーデン)』は、高知県心の教育センターが月に1回開催している、子育てをされている保護者の方々のための交流の場です。



各月の交流トークテーマ

テーマ以外の話題もお話いただけます

1月

心と体のいたわり方

寒い季節は心も体も硬くなりやすいものです。特に今年度は暑い時期が長く突然に寒さが到来したので、慌てて冬支度をされた方も多いはず。

リラクゼーションワークを取り入れて体をゆるめたり、皆さんのいたわり方を共有したりしながら、心をほぐせる時間になればと思います。激しい運動はしませんが、体を動かしやすい服装でお越しく下さい。

2月

子どもへの
エールの送り方

皆さんはお子さんを応援したいとき、その気持ちをどうやってお子さんに伝えていきますか。子どもによっては、オーバーにほめてほしい子もいれば、そっと声をかけてほしい子、「がんばっているの、気づいているよ～」とサインを送られるほうがうれしい気持ちになる子など、子どもに合わせた色んなエールの送り方があるように思います。

皆さんは自分がかんばっているとき、どんなエールを送られると心が“ほっ”としますか。

3月

今年度も
お疲れ様でした

今年度も終わりが近づいてきました。

保護者の皆さんが悩まれた日々が、お子さんへの思いやりへと繋がり、応援できたこと／焦りや不安となって衝突されたこと、その両方がある、子どもたちもそれぞれに成長できたことと思います。裏方に回ることが多い保護者のサポートを保護者同士でねぎらいませんか。

話す（放す）デトックス



聴く（効く）サプリメント

日々のお子さんとの関わりの中で、うれしかったこと、「これでいいのかな」とふと立ち止まることなど、子育て中のみなさんと一緒にお話ししてみませんか。お話を聞くだけでもかまいません。気軽な気持ちでご参加ください。

開催場所 高知県心の教育センター（高知市大原町120-1）

開催日程 毎月1回日曜日 午後2時から1時間程度
1月21日(日) 2月25日(日) 3月17日(日)

対象 小学生、中学生、高校生の保護者の方
(子どもの発達が気になる、学校に行きにくい、勉強をしない 等)

参加費 無料

定員 6名程度 * 2名以上の参加で開催

締切 開催前の金曜日の午後4時まで



参加申し込みとお問い合わせ先

高知県心の教育センター Tel 088 - 821 - 9909

みなさんに安心して参加していただくために…

- * 参加申し込み時にはお名前を頂戴しますが、「ほっと^{ガーデン}garden」内では匿名で参加していただきます。
- * 心の教育センターの相談支援員等が同席します。
- * この場を通して見聞きした話を、他でお話されることはかたくご遠慮願います。
- * 談話中はマスクの着用をお願いいたします。
- * 会の進行上、遅れての参加はお断りする場合があります。

