

いきいき 子育てのヒント

～認知行動療法に基づいた心が軽くなる子育てを学ぼう～

子どもとの関わりに悩んだとき、どうしたらいい？

認知行動療法の視点から、日々の子育てに役立つ“考え方”と“かかわり方”のヒントをお届けします。

イライラや不安との付き合い方、親子のコミュニケーションの工夫など、すぐに使える内容が満載です。

日時

令和7年 **11** 月 **29** 日 土曜日

午後2時～4時 (受付開始 1時30分)

会場

国分寺市立cocobunjiプラザ リオンホール

国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階

講師

横山 知加 氏

国立精神・神経センター

認知行動療法センター研究員

日本学術振興会 特別研究員 (RPD)[2021-2024]他

公認心理師・臨床心理士/医学博士



●認知行動療法とは●

ストレスや不安、うつなどの心の問題に対して、「考え方（認知）」と「行動」の両面からアプローチする心理療法です。

対象

どなたでも (保護者・関係者・関心のある方ほか)

定員

100名 (先着順)



電子申請はこちら

申込

電子申請 または 電話受付 による 事前申請

10月29日(水)～11月21日(金)までに、電子申請または
子育て相談室相談支援係へ電話にてお申し込みください

※託児あり8名(生後6か月～就学前)

託児を希望される場合には、電話でお申し込みください

※手話通訳あり(申込不要)



国分寺市子育て相談室相談支援係

☎042-321-1809

(受付：月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く)