

児童家庭教育学級

# 思春期をしなやかに乗り越えよう！ レジリエンスを高める接し方講座

近年話題のレジリエンス(ストレスを柔軟に受け流す力)を親子ともに身につけ、前向きで自分らしく過ごせるヒントを学びます。

講師 **子どもの接し方アドバイザー・児童発達支援士**  
**田邊 千恵 氏**

講座日時と  
内容

**第1回 2025年1月26日(日) 10時～12時**

**「心と体を整えるサポート法」**

**思春期の心身の変化／親子の距離感と5つのサポート／  
レジリエンスとは？／好きな事を探そう**

**第2回 2025年2月9日(日) 10時～12時**

**「友達関係と情報の対処法」**

**ありがちな友達トラブル／アクティブリスニング&アイメッセージ／  
SNS・ネット情報の見極め方／「自分は自分」で心が楽に**

**第3回 2025年2月23日(日・祝) 10時～12時**

**「感情を切り替えて前向きに」**

**アンガーマネジメント／感情を切り替えるコツ／  
思春期以降の課題への対応／好きな事を全力で応援**

対象  
定員

**小中学生の保護者・講座の内容に興味のある方／先着28名**

※幼児期、青年期の保護者の方もご受講いただけますが、内容が小学校  
中学年から高校生程度を想定した内容となることをご了承の上、お申込みください。

会場

**大和市文化創造拠点シリウス6階  
生涯学習センター 610大会議室**

講座詳細や申込方法等について裏面をご参照ください。

## 講師のご紹介



## 田邊 千恵 氏

モンテッソーリ教室(幼児・小学生)を7年間運営。  
子どもの成長には親の関わりが大切だと気づき、発達心理学  
や家族心理学を基に、親子の距離感を大切にした子育てを  
伝えています。

特に、社会性やレジリエンスといった非認知能力を伸ばす  
方法を発信。親子で楽しめるボードゲームイベントも定期的に  
開催し、家族みんなの成長を応援しています。

### 料金

1,000円(全3回分)

※同一世帯1人まで500円で受講可

※初回にお支払ください。返金できません。

### お申込み

12月7日(土)10:00~受付開始

1)電話または6階生涯学習センター-窓口にて  
お問い合わせ Tel. 046-261-0491

2)イベント管理サイト「Peatix」からの申込みも可能です。  
(申込開始日は上記日時と同様)

<https://yamato-siminkouza2024.peatix.com>

Peatix



※初めてPeatixをご利用される方は  
アカウント登録が必要になります。  
詳しくはPeatix公式サイトをご確認ください。

### 講座へのお子様同伴について

講座中は、お子様と同室で参加することはできません。

[1歳~未就学児]ご自身で保育の手配をお願いします。

シリウス3階屋内こども広場内に保育室がございます。

事前に登録が必要です。

[小学生]講座中、別室にて待機場所を確保します。

利用を希望されるかたは、講座申込み時にあわせてご予約ください。

※1歳未満のお子様は、保育や同室受講ができません。ご了承ください。

### 注意事項

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。



### アクセス

大和市文化創造拠点シリウス6階生涯学習センター  
〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号  
小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分



Google map

