



「春の親子教室（不安を乗り越えよう編）」参加者募集!!

新小学4年生から新中学3年生までの親子を対象に、学校生活の不安を乗り越えるコツを学ぶワークショップを、かたやま小児科クリニック（津山市山北）で開きます。3月27日（土）、4月3日（土）、4月10日（土）の日程です。図や表を使った、不安に思う気持ちを小さくする方法や、リラクソスのやり方を体験的に理解します。クリニック所属の公認心理師・臨床心理士が担当します。参加無料。

- ・日時：全3回（1回45分）。毎回12時30分～13時15分
- ・場所：かたやま小児科クリニック 2階ミーティングルーム（〒708-0004 津山市山北763-19）
- ・対象：新小学4年生～新中学3年生
- ・募集人数：定員各回親子6組（定員になり次第締め切り）
- ・持ち物：筆記用具とマスク
- ・申し込み先アドレス：kokoronokenkou@kpc.ped.jp
- ・申し込み方法：申し込み票をクリニック受付にお持ちになるかメールでお願いします。



地図QRコード



メールは、タイトルに、「春休み親子教室」と書いて、参加希望日（3月27日、4月3日、4月10日）お子さまのお名前、学年（2021年4月現在）、ご連絡先（日中つながるもの）をご記入ください。受付後、受付完了メールをお送りします（PCメール受信可能設定をお願いいたします）。

- ・お問い合わせ先：0868(24)1310（かたやま小児科クリニック内担当 公認心理師・臨床心理士江草信子）
- *お車でお越しの場合は、クリニック前駐車場または、西側駐車場（1、11、12、14番）^{りょう}をご利用ください。

《テーマと内容》

	テーマ	内容	日にち
1.	気持ちについて考えよう	<u>いろいろな気持ち</u> ：嫌な気持ちがなぜあるのか？ ：不安な気持ちに名前をつけちゃおう	3月27日（土） 12:30～13:15
2.	リラクソス法を知ろう	<u>リラクソスのやり方を知ろう</u> ：不安の「階段」を記入してみよう ：呼吸や筋肉を使いリラクソス	4月3日（土） 12:30～13:15
3.	不安を小さくする考え方を身に着けよう	<u>考え、気持ち、行動のトライアングル</u> ：不安を大きくする考えと小さくする考え ：「トライアングル」を記入してみよう	4月10日（土） 12:30～13:15

*連続した内容ではありますが、1～3のうち、いずれかの参加でも構いません。内容は一部変わることもあります。いただいた個人情報は教室参加のみに使わせていただきます。こまめな換気等、感染対策を講じて実施します。マスクの着用と、消毒にご協力ください。

.....きりとり.....

春休み親子3日間教室 参加希望日に✓をしてください。

3月27日

4月3日

4月10日

*お子さまのお名前

*学年（2021年4月現在）

*ご連絡先（日中つながるもの）

*メールアドレス（PCメールが受け取れるもの）