

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)

入 場 無 料



©CHOCOLATE Inc.

大きな家

児童養護施設の“子どもたちの日常”に密着した映画「大きな家」
上映後、里親さんご夫婦による子どもとの生活について語る
「養育家庭(里親)体験発表会」を開催

東京都には、親の病気や虐待などの様々な理由により、親と一緒に暮らすことのできない子どもが約4,000人います。このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てているのが「里親」です。体験発表会では、数日の短期の受け入れや、一年以上の長期まで年齢・性別様々な子どもと生活を共にしてきた里親さんが、子どもを育てていく上での悩みや、子どもとの関係づくりにおいての工夫や悩み、子育ての喜びについてエピソードを聞くことができるほか、里親制度についてお話しします。

場 所

cocobunji プラザ 5階 リオンホール
アクセス / JR中央線、西武国分寺線、西武多摩湖線「国分寺駅」すぐ

プログラム

第一部：映画「大きな家」上映（123分）
第二部：養育家庭(里親)体験発表会(里父母さんの登壇)
東京都の里親制度の説明

申込方法

10月29日(水)～11月21日(金)までに、電子申請(下記二次元コード)または子育て相談室相談支援係へ電話にてお申込みください。

※託児有8名(生後6か月～就学前)。託児を希望される場合は、電話でお申込みください。



「大きな家」上映会 & 養育家庭体験発表会

先着
200名

11/29 (土)

9:45～13:00
(受付開始 9:30)

お問合せ / 子育て相談室相談支援係 TEL 042-321-1809 (月～金 8:30～17:00 ※祝日除く)

主催 / 国分寺市・東京都小平児童相談所・特定非営利活動法人キーアセット