

2019年度秋 お父さん・お母さんのための 子育て応援♪音楽療法

未就園児の同伴
OK

開催日 : 11月11日、11月18日、11月25日、12月2日(全4回 月曜日)

時間 : 10:45~12:00

場所 : 相模女子大学 1号館1階 子育て支援センター

対象 : 子育て中の方、妊娠中の方 など (定員 7名)

※今回のプログラムは乳児・未就園児の同伴も問題ありませんので、安心してお連れ下さい。

担当 : 人間心理学科 森平 直子(臨床心理士・公認心理師)

※アシスタントとして人間心理学科学生も参加します。

参加費 : 4回分一括で2,000円を初回に徴収させていただきます。

継続してご参加いただくことでより効果が出るプログラムです。初回に参加されて継続を希望されない場合には、1回分500円のみ頂戴いたします。

ドイツ生まれの療法「調整的音楽療法」をお子さん同伴でも参加しやすい形に変更して行います。近年ストレスマネジメントに効果があると注目されているマインドフルネスの技法のひとつです。音楽を聴いたり、楽器を鳴らしたりする中で、自分自身の身体からのメッセージや心の声に耳を傾け、起こっていることをありのままに受けとめてみましょう。その後分かち合いをして、日々のストレスに上手に対処する力を養います。

「イライラしがち」「頭痛や肩こりが多い」「ネガティブになりがち」「寝つきが悪い」といった方にもお勧めです。



お申し込み・お問い合わせ

e-mail : kosodateshien@mail2.sagami-wu.ac.jp

Fax : 042-813-5082

タイトルを「子育て応援音楽療法申し込み」として、以下の情報をお書き下さい。

定員になり次第締め切りますので、参加の可否についてこちらから返信差し上げます。

1) 氏名 2) 年齢 3) 住所 4) 電話番号 5) Eメールアドレス

6) お子さん(同伴しないお子さんも含む)の年齢と性別

妊娠中の場合は出産予定月

※同伴予定のお子さんには○をつけて下さい。

*詳細は相模女子大学子育て支援センターHP をご覧下さい。 <http://www.sagami-wu.ac.jp/features/kosodate>

*お車でのご来場はご遠慮下さい。