



5) 怒らなくても思春期の子育てがラクになる時間管理講座

講座内容

子育て期の保護者の多くは、思いやりや優しさを持って子育てしたいと願うにもかかわらず、我が子が遅刻、忘れ物、宿題をしないなどの問題が起こると、イライラしたり、自分を責めたりしがちである。こうした子育てをめぐる親のストレスは、日本においては精神論だけで論じられがちだが、欧米では認知行動療法の考え方を応用することで子育て負担感を軽減し、子どもの自立を助けることがわかっている。本講座では、親および子どもの時間管理スキルを向上させたり、モノを管理しやすくする仕組みについて認知行動療法の考え方をわかりやすく伝える。今日から取り組める実践的な知恵を多数紹介する。

講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
中島 美鈴 九州大学 人間環境学研究院 臨床心理士	5月13日～6月10日 毎週月曜日 10:30-12:00	一般 24名	一般 5,000円 (全5回分)	4月24日(水) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

必要な教材

使用テキスト：『マンガでわかる 精神論はもういいので怒らなくても子育てがラクになる「しくみ」教えてください。』
(中島美鈴 著/あらいびろよ イラスト、主婦の友社、ISBN-10:4074507668、定価 1,430円)
※講座開始前までにご用意ください。

講座形式

会場：西南コミュニティーセンター（西南学院大学内）※都合により、予告なく会場を変更する場合があります。

コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	5月13日(月)	オリエンテーション（初回講座開始5分前より）	社会連携課
1	5月13日(月)	思い込みを捨てよう	九州大学 人間環境学研究院 臨床心理士 中島 美鈴
2	5月20日(月)	忘れ物、失くし物を防いで効率よく	
3	5月27日(月)	朝の時間管理レッスン	
4	6月3日(月)	スマホやゲームに負けずに勉強するには	
5	6月10日(月)	試験勉強の計画の立て方	