

母親のための「怒りイライラ対処法」 90分

怒りイライラの感情は、複雑構造をしています。怒りの奥に隠された本当の素顔を自覚することで、怒りをうまく伝える方法を学ぶ講座です。

家族一人ひとりの心が見えてくる、即！生活に活かせる内容です。

- あなたの怒りっぽさテスト
- 怒りの特徴、隠された本当の気持ち
- 怒りの玉は何色？思いと現実とのギャップ
- 怒りを表現するときの5つのキーポイント
- 怒りを伝える効果的な方法



母親のための「ストレスケア」 90分

女性には、さまざまな役割が存在します。主婦業、妻業、母親業、嫁業、娘業、職業・・・それぞれの中で、心がもやもやしたり、恐怖や不安を感じていることはありませんか？チェックシートを活用して現状把握を行い、数字を使ったアセスメント(客観的評価)で自分の傾向を知り、今あるストレスについて具体的な対策を見つけていく体験講座です。心のゆとりを取り戻し、家族の笑顔につなげる内容です。

- 8つのストレス対処方法の特性や傾向を知る
- ストレスを構成する3つの要素
- 脳のしくみ
- 理性、本能、身体
- 現状把握と整理
- 色を通して心と会話する
- 対策を見つける



講師 手塚由貴子

NPO 法人はあとハウス 代表理事
横浜市補助事業 親と子の休憩室はあとハウス施設長
家族療法カウンセラー
アサーティブトレーナー
色彩心理アートセラピスト