

充実度★★★★★

# 子育て講座 & セラピー

頑張っているお母さんのためのセラピー  
心を癒して、楽しく学んで、  
自分も家族もHAPPYになろう！



お母さんになった  
今が一番の「学び」の時期！

心が疲れているとき、イライラしているとき、怒りが止まらないとき、美味しいランチなどで気分転換はできても、根本的な解決ができていなければ、結局同じ想いを繰り返すものです。お母さんたちは特に家事育児と仕事が多く、自分以外の家族や周囲との問題も抱えているから大変。しかし、いろんな想いを経験している今だからこそ、心を学び成長させるのに最適な時期なのだそうです。



日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー松井美由紀(右)  
本誌副編集長 平田千江子(左)「私たちがお迎えします」

そんな「心」の講座を、日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラーの松井さんと本誌副編集長平田が、毎月定期的に開催しています。親子での絵画セラピーや、お母さんだけの子育てセラピーなどテーマは、毎回変わりますが、

子育てに行き詰まりを感じたり、お子さんや人間関係で悩みを抱えていたりするお母さんたちにとって、心をリセットできる貴重な機会のようです。

## 心理学を学ぶと 子育てが楽しくなる

講座内容は、心理カウンセリングのエッセンスをふんだんに盛り込んだワークや、心をひもとく心理テスト、本誌副編集長平田の絵本セラピーなど盛りだくさん。グループで悩みを話し合ったりすると皆さんすごく盛り上がります。参加した方からは、「頑張るのではなく、ありのままを受け入れる大切さを知りました」「悩みやイライラの原因が別のところにあると気づき、自己分析できました」等々たくさん喜びの声が寄せられています。「自分が変われそうな気がする」と、リピーターになる方がとても多いそうです。

「心理学を学んで、私自身、子育てが楽しくなっただけですよ」と松井さん。「ひとりでは悩ま

ず気軽に遊びに来てください。きつといい出会いがありますよ」と平田。決して教科書的でもお説教的でもなく、自分の心も家族の心もハグしたくなるような温かいセラピー。まさにお母さんたちの味方です！

## 自分も周りも豊かにしたい人へ！ みんなでHAPPYになろう

子育ても結婚生活も不思議がいっぱい。なぜ人は怒ってしまうのか、なぜ夫婦喧嘩は繰り返されるのか、なぜ赤ちゃんはあんなにも泣くのか、悩みや疑問を心理学から説明してゆくと、心がすごく楽になるそうです。「お母さんがカウンセリングマインドを身につけると、まずお母さんが素敵になって、そして子どもたちもイキイキしてくるんです。家族や周りの雰囲気も、いろんなことが変わってきて、本当にHAPPYになれるんですよ」と松井さん。自分の心を成長させ、自分も周りも豊かにしてゆきたい人に是非！

