

～お母さんのためのグループ～

しゃべって スッキリ！ あおい空

子育てが辛い
子どもが可愛く
思えない

がんばってやってい
るのに、誰も分かって
くれない・・・

みんなそうなんだ。
なんだか安心した
な・・・

久しぶりに
大人とゆっくり
話せて元気に
なれた

子育てをしていると「かわいいな、楽しいな」と思うこともあれば、「なんだかイライラ・モヤモヤする」「がんばってやっているのにうまくいかない」と感じることもありますよね。

あおい空は「言っぱなし、聞きっぱなし」の会です。自分の話したいことを話したり、他の人の話を聞いたりすることで自分が今まで気づいていなかった気持ちに気づいたり、気持ちがスッキリしたりすることがあります。子育てをちょっとお休みして、お話しませんか？

開催予定日

	第1水曜日 10:00～11:30	第3水曜日 14:00～15:30
4月		16
5月	7	21
6月		18
7月	2	16
8月	6	20
9月	3	17
10月	1	15
11月	5	19
12月	3	17
令和8年1月	7	21
2月	4	18
3月	4	18

申込み

開催日の1か月前から予約開始

対象

台東区在住の子育て中の方
※託児あり。小学生以上のお子さんの託児
をご希望の場合は要相談

定員

保護者5名 託児5名 (要予約 無料)

講師

天野 智子氏 (心理相談員)

会場

日本堤子ども家庭支援センター
(台東区日本堤2-25-8)

申込み・問合せ

日本堤子ども家庭支援センター
TEL:03-5824-2571
月～土 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始除)