



# 子どもと暮らす毎日

## 心の健康を考えましょう！ with コロナ

新型コロナウイルスで子どもも大人も相当なストレスを抱えた日々を送っていることと思います。ステイホームや休校、マスクをつけての生活、短い夏休みなど子どもや親のストレスは高まっています。ここ数か月の間ずっと不安やイライラを抱えてきている方にこれから過ごしやすい日々を送るためには、ストレス解消が大切です。

一緒にストレスを考え、軽減する方法を学びましょう。



**日時：12月12日（土）10：30～12：00**

**講師：飯久保百合子さん**

**会場：山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ富士 大研修室**

**対象：一般30名**

**参加費：無料**

**持ち物：筆記用具、水分補給できる飲み物、マスク**

### 講師プロフィール

公認心理師、臨床心理士、臨床発達心理士として主に県内の小中学校のスクールカウンセラー、市町村などの乳幼児の発達相談員として活躍中。

新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますようお願いをお願いします。
- ・詳しくは、ぴゅあ富士ホームページ内「ぴゅあ富士を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。

<https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfuji.html>

**講座の参加申し込みは電話、FAX、メールにて受付しています。**

