

駒繫小学校 第1回家庭教育学級講演会

「母として、女性として、幸せであるために。～～ 幸せのメソッド ～～」

講演者1 どんぐり発達クリニック 副院長 千村 浩

「精神科医が感じている子どもを取り巻く家族の大切さ」

講演者2 GRACEWORKS 代表 心理カウンセラー 島倉 潤子

「母として、女性として幸せになる方法」

☆日常の診療から見えてくるもの

☆母として幸せ

親が変わるといいなあという点

あなたの幸せは？

幸せな子ども

自分の好きがわからなくなる方法

自分の好きを実践する

親として完璧にならなくていい

何か1つ与えるものは？ 私の場合、傾聴と共感

☆女性として幸せ

仮面夫婦の尺度

コミュニケーションの捉え方

全体像を俯瞰して見る

受け入れるか手放すか？

あなたが幸せなら離婚も再婚もシングルもあり！

☆個人として幸せ

毒親とは

一番の猛毒

Aさんの例

あなたを大切にする瞑想法