

「一息つくためのセルフケア」

～子を支える前に自分を支えよう～

講師 若者サポートステーション石川
臨床心理士 古川 夢乃 氏

若者サポートステーション石川では、これまで親・保護者の皆さんと共に「若者の社会参加と就労」を追求し、お子さんとの接し方やお子さんの自立へ向け、いろんな角度からの情報提供を含めた親セミナーを開催して参りました。

今回の親セミナーは、ひきこもりや不登校の子どもを持つ親は、心身ともに大きなストレスを抱えがちです。子どものサポートに集中するあまり、自分自身のケアが後回しになりがちですが、親の心の安定が家庭全体の安定にもつながります。親御さんがセルフケアの方法を学び、日々の心と体の健康を保つヒントになればと考え企画しました。

親・保護者が対象

- 日時 **令和7年7月16日（水）**
14時00分～15時30分（受付13時30分～）
- 場 所 **石川県本多の森庁舎2F 第3会議室**
- 定 員 **40名（先着順）** ※定員になり次第 締め切ります
- 参加費 **無料**
- * 石川県石引駐車場ご利用の場合、90分無料



【お問い合わせ・お申込み】 事前のお申込みをお願いします（窓口・電話・FAX）

いしかわ就職・定住総合サポートセンター
ILAC Ishikawa Life And Career Total Support Center

若者サポートステーション石川 TEL 076-235-3060 FAX 076-235-4520
〒920-0935 金沢市石引 4-17-1 石川県本多の森庁舎 1F

親セミナー参加申込書 若者サポートステーション石川 FAX 076-235-4520

ふりがな		電 話 番 号
お 名 前		
住 所	〒	

※参加申込書の個人情報は、親セミナー以外での使用はいたしません。