

Ⓐ

ほ おこ
褒め・怒り上手
になる方法
5/15(木)

令和7年度
練馬区教育委員会委託
子育て学習講座

10:00～12:00
(9:30受付開始)

練馬区立区民・産業プラザ
ココネリホール
(練馬駅直結 ココネリ3F)

対 象：子育て中の保護者
子育て支援者

定 員：各回200名(要予約)

参加費：各回500円(資料代)

持ち物：筆記用具

Ⓓ

よ そ
寄り添い上手
になる方法
～ひといちばい敏感な子育て～
7/1(火)



練馬で活動7年目の地域団体。コミュニケーションスキルを学ぶことでママを元気にする活動をしている。参加者数のべ4100名突破！ママだけでなくパパ・男性向け講座や多世代交流、私立幼稚園協会・小学校PTA主催事業・子ども家庭支援センターなどで活動の場を広げている。



Ⓑ

き
聴き上手
になる方法
6/5(木)

Ⓒ

なや
悩み上手
になる方法
6/24(火)

講座はお子様と一緒に
ご参加いただけますが、
目を離さないようお願い致します。
その他講座中に介助の必要な方は、
事務局までお問い合わせください。

お申込み詳細は裏面へ

①

本当はたくさん褒めて育てたいはずなのに、昨日も今日も怒ってばかり。怒らない日なんて来るの？ どうして怒らせる事ばかりするの?! けれど冷静になったら、「こんなママでごめんね。」とついつい自分を責めてしまう…そんな経験、ありませんか？ 褒めるのは良くて怒るのはいけないと目にする事も多いですが、一見すると真逆に思える「褒める」と「怒る」の根っこ、実は繋がっています。毎日子どもと向き合い続けているママやパパ、子どもに関わる方々にお届けします!

お申込みはこちら→



4/21(月)
受付開始

受付は各講座の
前日17時まで

②

子どもの話、聴いていますか? 「聴いているつもりだけど、ちゃんと聴けているかどうかが自信がない」「つい聴きたい事ばかり聴いちゃう」、そもそも「ウチの子あんまり話してくれなくて…」というお悩みも。聴き上手への近道は、自分の"耳"を知り、状況に合わせて"耳"を使い分けることにあります。親子の信頼関係を深める、心に効く聴き方を体感してみませんか? 受講後はきっと、早くお子さんの話を聴きたくなりますよ。



講師 くぼ あやの

こねくどういず副代表
コミュニケーションスキルアップ講師

練馬区在住三児の母。自己嫌悪をこじらせた寝顔にごめんねママ時代を経てアドラー心理学「勇気づけ」の考え方に出会い、子育てコーチング・HSP理論・発達凸凹学など多角的に学ぶ。「褒め上手になる方法」「怒り上手になる方法」「こどもの自己解決力を育む」などの共感を呼ぶ講座スタイルが好評で、子育て・コミュニケーションの悩みを「安心」に変えられる場を提供している。

③

子育ての悩みは、次から次へとエンドレス! 授乳の悩みをスタートに、離乳食、イヤイヤ期、お友達関係、ゲーム・YouTube、思春期、受験…子どもの成長に伴ってさらに難易度が上がるように感じます。親が手を出すのはどこまで? いつまで? 親が口を出すのはどこまで? いつまで? 悩み事を困り事にサイズダウンする具体的な方法は、子育てのみならず一生物のスキルになります。子育ての正解は見えないがからこそ、「私の答え」に自信が持てる悩み方をお伝えします!

④

「ウチの子慎重すぎるし気にしすぎ?」もしかしたら、その子はHSC (Highly Sensitive Child) がかもしれません。HSC はたくさんアンテナでたくさんのご事を察知して反応します。自身もHSP (Highly Sensitive Person) で、それぞれ違った繊細さ・敏感さを持つ3人の子どもを育てる講師くぼあやのの日常を例に、親子の安心を育むヒントをご提案します。受信力の深いアンテナにどう寄り添い・どう「大丈夫」を増やしていくのか? 繊細でも繊細じゃなくても、身近な誰かを今よりもっと理解できる講座です。

お問い合わせ先

こねくどういず事務局
connectw0180@gmail.com
TEL: 070-8441-8008
(平日9:00~17:00)

電話・電子メールでお申込みの方は、
以下①~④をお知らせください。

- ①参加希望日 ②氏名(ふりがな) ③電話番号
- ④お子様の人数(ご同伴の場合)