

# ママとんスペシャル講座

- ◆時間：11：00～12：00
  - ◆参加費：500円（保育 1人目100円、2人目以降300円）
  - ◆定員：8名（保育定員5名）
  - ◆持ち物：特になし
  - ◆申込方法：受付開始は講座開催日の2週間前です。  
e-mailにて、氏名・電話番号・保育の有無（有りの場合は子どもの名前と年齢）をお知らせください。参加費は当日お支払いください。
- ※緊急事態宣言発出中は講座は中止となります。ご了承ください。



## 3月18日（金）「初めてのアンガーマネジメント（イライラの対処法）」

講師：堀部 三智子先生（アンガーマネジメントシニアファシリテーター）

楽しいはずの子育てライフ。なぜかいつも怒っているような気がする。このイライラ・モヤモヤはどうしたらいいの？子どもへの叱り方や接し方にお悩みのママに「怒りの感情と上手につきあうヒント」をご紹介します。

※申し込み後、当日欠席される場合は、必ずご連絡ください。  
※講座当日午前6時の時点で、川崎市に暴風警報や暴風雪警報が発令された場合、講座は中止になります。

## “ひとりで抱え込まないで”

子育てのこと、ママ自身についての相談窓口があります。

神奈川県  
（一社）インクルージョンネットワークかながわ

### かながわ女性相談室

（かながわ女性の不安・困りごと相談室）

かながわ女性の不安困りごと相談室

お話、聞かせてください。

- 相談は無料です。
- 営業時間  
月曜日～金曜日  
土・日・祝・年末年始は お休み  
8:30～17:15

先着が不安... 生理用品が欲しい... 外出自粛... 社会とのつながりがなくなってさびしい... 住居探しを手伝ってほしい... 食べるものが足りない... 制度の手続き、手伝ってほしい... 自宅に訪問してもらえない? 制度や専門家を紹介してほしい...

電話で相談  
0467-46-2110  
留守電の時は、メッセージを残してください。こちらからお電話します。

メールで相談  
kanagawa@inclusion-net.jp

訪問で相談  
相談室が訪問して、お話をうかがいます。

予約制  
相談室での相談、訪問をご希望の場合は、事前に電話・メールにてご予約ください。

神奈川県 福祉子どもみらい局共生推進本部室 男女共同参画グループ  
045-210-3640

本事業は、神奈川県福祉・孤立女性支援事業として委託を受け、インクルージョンネットワークかながわが運営しています。

子育てのことだけでなく、子育て期のあなた自身のこともお話しできる相談

## ひだまりの森 子育て期の相談

ひだまりの森 子育て期の相談 🔍 検索

- 子どもの発達に気がかりがある
- 大人の発達障がいを知りたい
- 高校生の子どもが不登校。どうしたらいいかわからない
- 子どものことではなく「私」のことを相談したい
- ワンオペ育児のつらさを夫がわかってくれない
- 子どもがかわいいと思えない。いまに虐待してしまいそうで不安

- 秘密は固く守ります
- 匿名でどうぞ
- 相談無料（通話料は利用者負担）

☎ 045-341-3607

月曜日～木曜日 電話相談 10時～12時 / 13時～16時（祝日はお休み）  
「オンライン相談」「公認心理師・臨床心理士の専門相談」も実施しています。（要予約 詳しくはお問合せください）

「ひだまりの森 子育て期の相談」はNPO法人ひだまりの森が行っています

元横浜市乳幼児家庭教育センター相談員を中心に心理・福祉・幼児教育などの資格をもつ相談員がお話をうかがいます。  
相談員自身もこれまで悩みながら歩んできており、あなたと同じ「子育て期の親」「社会のなかま」としての立場であなたと一緒に考えます。

おもなひだまりの森の歩み

- 2006年 法人設立  
子育て期の相談事業委託（横浜市男女共同参画推進協会 2009年度まで）
- 2010年 自主運営 相談室開設
- 2019年 かながわ子ども子育て支援奨励賞受賞（神奈川県）
- 2020年 神奈川県地域社会事業賞受賞（神奈川県）  
神奈川県地域社会事業賞受賞（神奈川県）  
かながわコミュニケーションレッジ 講座委託（2021年度継続）

このチラシは（公財）ユニバール財団 特定活動助成により作成しています