



ココロのカフェテリアは、心理カウンセラーのいるオンライン・カフェ。《ZOOM》でのリモート開催なので、あなたがいるお部屋から気楽に参加することができます。

赤ちゃんの誕生を楽しみに待つ毎日、心健やかに過ごしたいものですね。

それでもときに、このコロナ禍において、不安や悩み、出産を迎える孤独感などを、感じられることもあるのではないのでしょうか。

私たちは、そんなマタニティママを応援します。

ここは、マタニティママの集う「何でも話せるおしゃべりの場」であり、「誰でもできるシンプルな瞑想(メディテーション)を体験できる場」。

安心して誰かに心のうちを話せると、ストレス解消やリフレッシュになります。マタニティママ同士や、心理カウンセラーとの会話から、何かヒントを見つけられるかもしれません。

また、ここでお伝えしている瞑想(メディテーション)は、一人でもできるとてもやさしい方法です。リラックスして緊張が解け、心身の安定にとっても効果があります。習慣にすると「つわり」の辛さをやわらげたり、出産後の育児を楽しむ力を育むことにもつながります。

お腹の赤ちゃんと過ごす大切な今、みんなで一緒に有意義な時間を持ち、マタニティーブルーとも、うまく付き合っていきましょう。

ご参加を心よりお待ちしております。

日 程： 毎月 第1、第3 金曜日
13:30～15:00 (90分)

参加費： 無料

定 員： 20名 程度

13:30～14:10 おしゃべりタイム／5分程休憩

14:15～14:40 メディテーション(瞑想)タイム

14:40～15:00 Q&A／おしゃべりタイム

※体調に合わせて退出、再入室も自由です。

※継続参加のプログラムではありませんので、お好きなときに何度でも参加していただけます。

※ZOOMアプリの準備はご自身でお願いします。

【 申込み／問合せ】 専用メールアドレス cafeteria@kazoku-cocoro.or.jp

お申込みは、件名を「マタニティカフェ申込み」として、①氏名(ふりがな)、②電話番号、③メールアドレス、④参加希望日を記入して、上記アドレス宛てに送ってください。

申込みを受付けましたら、参加に必要な情報をメールでお送りします。
どんなことでも、お気軽にお問合せください。

一般社団法人家族と心の研究所〔ココロのカフェテリア担当〕

<http://www.kazoku-cocoro.or.jp>



【専用アドレス】