

第13回 全国版子どもの集い・交流会



【日 時】2025年12月20日(土)

9:30 ~ 開場・受付

10:00 ~ 全体講演とディスカッション

『安心を育てるレッスン』

～自律神経をととのえる小さな習慣～』

公認心理師 神経セラピスト 浅井咲子先生

12:00 ~ 休憩(昼食)

13:00 ~ 小グループでの語り合い

15:15 ~ 全体共有・まとめ (16:00 終了)

【場 所】日本福祉大学 名古屋キャンパス 北館5階

*対面とZoomによるオンライン(ハイブリッド方式)

*浅井先生のご講演は、オンラインでの実施となります。

【参加対象】子ども時代に精神障がいの親と暮らした経験のある
成人した子ども(定員50名)

【参加費】無料 *参加申し込みは、裏面をご参照ください。

主 催:親&子どものサポートを考える会

<http://www.oyakono-support.com/>

後 援:特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構(コンボ)
公益社団法人 全国精神保健福祉会(みんなねっと)
日本福祉大学
鈴鹿医療科学大学

問 合 せ 先:鈴鹿医療科学大学 看護学部
Mail:sachiko@suzuka-u.ac.jp

土田 幸子
TEL:059-340-0855

《全国版 子どもの集い・交流会のご案内》

この集いに参加される多くの方が、病気の説明がなく何が起きているかわからない中で、親御さんの症状が悪化しないように…と気を遣って暮らしてこられ、それが「トラウマ反応」として、生きづらさに繋がっていたりされています。

そこで今回は、公認心理師・神経セラピストの浅井咲子先生に、『安心を育てるレッスン～自律神経をととのえる小さな習慣～』をテーマにご講演いただくことにしました。ご講演の後、皆さまとのディスカッションの時間も持ちたいと考えています。安心を持ち帰っていただくことに繋がればいいなあ…と思っております。

* 浅井先生からのメッセージ *

毎日の暮らしの中で、なんとなく不安になったり、緊張してしまったり、疲れやすかったり…。そんなとき、自律神経のバランスがくずれていることがあります。

この講座では、多くの生きづらさを抱える方々と取り組んできた内容を最新の神経科学であるポリヴェーガル理論にもとづいて、安心を感じやすくする呼吸や発声、やさしい動きなど、家でもできるセルフケアをいくつかご紹介します。

こころとからだにそっと寄り添う、小さな「いたわりの習慣」を見つけてみませんか。

《会場案内》

日本福祉大学 名古屋キャンパス 北館 5階
(名古屋市中区千代田 5-22-35)

* JR/地下鉄 鶴舞駅より徒歩 5分

* 屋食等のゴミは各自、お持ち帰りください。



《本校へ車でお越しになる場合は鶴舞公園駐車場など周辺の有料駐車場をご利用ください》

《参加申し込み》

子どもの立場の方が安心して語るができるように、参加は“子どもの頃に精神障がいの親御さんと暮らした経験のある成人した子ども”の方に限定させていただきます。

参加を希望される方は、下記のQRコードからお申込みください。または、①氏名 ②年齢 ③連絡先（電話番号・メールアドレスなど）④参加動機（障がいをお持ちの親御さんとの関係や思いなど）⑤午前・午後の参加希望 を明記し、tsuchida.p@oyakono-support.com までメールでご連絡ください（メールが使えない方はお電話でも可）。受付後、受付完了メールを返信させていただきますので必ずご確認ください。* 託児等を希望される場合は、ご相談ください。

連絡先: 親&子どものサポートを考える会 世話人代表 (土田幸子)

メールアドレス: tsuchida.p@oyakono-support.com

もしくは sachiko@suzuka-u.ac.jp

電話: 059-340-0855 (不在の場合は再度おかけ直してください)

参加申し込みフォーム

