

育休後カフェ® for メンタルヘルス



子育て+仕事+メンタル ワーキングマザーのこころの健康のための交流の場

●開催日

- ・ 11月5日(日) ・ 12月3日(日)
- ・ 1月14日(日) ・ 2月18日(日)
- ・ 3月18日(日)

●時間:13:30~15:30(受付 13:20)

●会費:2,000円(消費税別途) ※キャンセル規程有

●定員:8人 ※事前申込み、先着順、連続参加優先

●お子様:2歳までのお子様の同伴は可能です。

こんなリラックススペースを一緒に創りましょう!

安心して話せる ゆる〜く、つながる
気付きがある リフレッシュする

- ◎こころの不調を隠さず話せる。
- ◎不安や悩みを気兼ねなく話せる。
- ◎療養、子育て、仕事の両立の悩みを共有できる。
- ◎自分のタイプや新たな対処方法に気付ける。
- ◎職種、職場を越えて交流できる。◎守秘義務厳守
- ◎育休中から職場復帰後まで、緩やかにつながる。
- ◎東武東上線沿線で、ほぼ毎月開催(予定)。
- ◎体調にあわせて、自分のペースで参加できる。
- ◎自分らしい両立ライフのための交流の場。

●対象:

- ・ こころの不調を感じやすいワーキングマザー
※女性限定 ※通院の有無、地域は問いません。
※仕事をしながら子育てをしている(したい)方
(例) 産後うつ等を経験したことがある/ うつ病などの精神疾患があり、通院をしている(していた)/
通院はしていないがストレスを感じやすい/等

●内容:

- ・ 共通の経験や関心を持つ仲間同士のグループワーク
- ・ 参加者の皆さんが抱えている「こんなことが大変」という悩みや気持ちを共有し、対話や情報交換を通して、新たな気付きが得られる場を共に創ります。

●ファシリテーター:

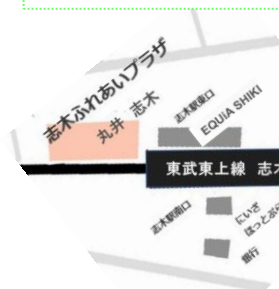
田村芳香 一般社団法人プティパ ソーシャルワーカー
(精神保健福祉士・社会福祉士)
育休後カフェ®ファシリテーター

●会場:ふれあいプラザ 志木 (フォーシーズンズ志木8階)

東武東上線志木駅3分

池袋から20分(東武東上線)

- ・ 川越から9分(東武東上線)
- ・ 武蔵浦和から13分(武蔵野線/乗換)
- ・ 南浦和から15分(武蔵野線/乗換)



共通の経験をもつ仲間(ピア)同士の共感や情報提供は、大きな支えです。

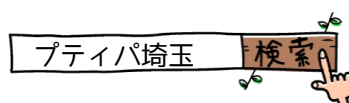
Petit Pas

一般社団法人 プティパ

～子育て家族応援ステーション～

【WEB】 <http://www.petitpas-saitama.org>

【メール】 info@petitpas-saitama.org



facebook

twitter

お申し込み・お問い合わせは
ホームページの「お問合せフォーム」
からご連絡ください。QRコードはこちらです。

