

忙しい **パパ・ママ** のための



明日から使える **毎日が楽になる**

自分の **ココロ** との付き合い方

今日の朝もイライラして、
つい子どもに怒って余計な
ことまで言っちゃった…
頭ではわかって
いても自分に
ゆとりがないと
感情的になっ
ちゃうのよね…



忙しすぎて、自分の時間も
まともに取れない日々…
いつもキラキラして見える
○○ちゃんのママ
が羨ましい…
私だけなんだか
つまらない人生
に思えちゃうわ



コロナの影響で飲み会もな
くなり、仕事も忙しいし、
日々ストレスは貯まる一方…
この疲れや
イライラは
どう対処したら
良いのだろう…



2023/1/15(日) **オンライン Zoom**
14:00~16:00

事前申し込み不要

<第1部>
「毎日が楽になる自分のココロとの付き合い方」

講師：小川晋一郎

子育てに家事に仕事に介護に…子育て中は人それぞれに日々
多種多様なストレスを抱えているはず。
子育て中のパパ・ママのストレスケアや、自分の感情との上手な
付き合い方について3児の父でありメンタルヘルスケアアプリ
を開発している(株)Awarefy 代表の小川がお話します。

<第2部>
クロストーク
くぬぎ台小学校学校長 × 保護者代表 × 講師

●Zoom 参加するための必要な環境

- * パソコン、スマホ、タブレット等のいずれかの端末
- * インターネット環境、Wi-Fi など
- ※ Zoom への事前登録、アプリのご利用をおすすめします

●参加の方法

- * お時間になりましたら、以下のいずれかの方法で Zoom にお入りください
- ③ 右記 QR コードの読み取り
- ② ミーティングコードの入力
ウェビナー ID : 829 3921 2100
パスコード : 890485
- ③ 参加 URL の入力
[https://us02web.zoom.us/j/82939212100?](https://us02web.zoom.us/j/82939212100?pwd=NHFqS3B4cHJlR1gySzF1VFJDTkR6Zz09)
[pwd=NHFqS3B4cHJlR1gySzF1VFJDTkR6Zz09](https://us02web.zoom.us/j/82939212100?pwd=NHFqS3B4cHJlR1gySzF1VFJDTkR6Zz09)



※取得した個人情報は家庭教育事業のみに使用します



■講師
株式会社 Awarefy 代表取締役 小川晋一郎

■経歴
東京大学卒
リクルート社、ビズリーチ社を経て株式会社 Awarefy を創業
早稲田大学熊野研究室と共同研究しココロのメンタルヘルスケアアプリ
「Awarefy (アウェアファイ)」を開発
同アプリは 20 万ダウンロード、2022 年「Google Play ベスト オブ」
で部門大賞を受賞
プライベートでは中学生 1 人、小学生 2 人の 3 児の父として子育て奮闘中

「ココロをケアするスキルが身につく」
Awarefy アプリの
ダウンロードはこちらから



Awarefy
アウェアファイ

主催：相模原市教育委員会

実施：相模原市 PTA 連絡協議会

上鶴間ブロック協議会

問い合わせ先：くぬぎ台小学校 PTA kunugipta@gmail.com