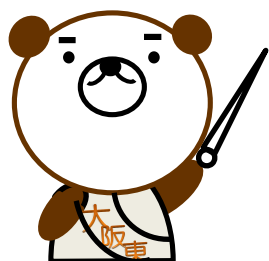


小学生以下のお子様の育児をしている方限定！ みんなで一緒にストレスチェック

PSI（育児ストレス測定ツール）を活用して
ストレスの整理、ストレスとの付き合い方を
考えてみませんか？



<セミナーのポイント>

- ・ストレスの整理
- ・ストレスを客観的に考える
- ・ストレス解消のセルフケア

※測定ツールの対象が“0～12歳の子どもを養育中の保護者”のため、
小学生以下のお子様を持つ方を対象とさせていただきます。

セミナー受講者の感想



自分のストレスレベルを把握できた。
セミナー中の瞑想ですごくスッキリした。

思ったよりもストレスがあるんだとわかった
私だけがストレスが高いんじゃないか
と思うと少し楽になった。



子どもによって全ての段取りが崩れ
ストレスを抱えていましたが
子供の性格ではなく
親の側面にも原因があるのがわかり
考え方を改めて気楽に過ごしていきたいと
思いました。