

子ども理解講座

子育てに生かす3つの心理学キーワード

「マインドフルネス」「非認知能力」「認知行動療法」

子育てに正解はありません。それでも「これでいいのかな」と悩んだり、毎日の忙しさに追われたりすることは誰にでもあります。

本講座は、

- ① 自分自身を大切にする時間につながる
「マインドフルネス」
- ② 子どもの生きる力の土台となる**「非認知能力」**
- ③ 親も子も気持ちが楽になる考え方のコツを学ぶ
「認知行動療法」

について、各20分の動画でご紹介します。ご自宅から気軽に視聴できる講座です。子育てを少し楽しく、少し安心して続けるためのヒントを、ぜひ見つけてください。



今井正司先生

【講師紹介】 梅花女子大学心理こども学部教授 早稲田大学応用脳科学研究所招聘研究員
今井正司先生 公認心理師・臨床心理士・特別支援教育士SV・指導健康心理士

【対象】 市内に在住されている18歳までのお子さんの保護者や家族及び教育関係機関の職員

【申込方法】 電子申請（下記のURLまたは二次元コードから申請）

<https://ttzk.graffer.jp/city-fukuroi/smart-apply/apply-procedure-alias/2026kodomorikai>



【申込及び動画配信期間】

2026年7月17日（金）～8月28日（金）

【注意事項】 ☆電子申請（Graffer スマート申請）を初めてご利用される方は、初回ログイン時に登録が必要となります。

☆申請の受付を済まされた方へ視聴用URLとパスワードを送信します。

☆動画視聴にかかる通信費等は自己負担となります。

Wi-Fi 環境に配慮された場所等でご視聴ください。

☆配信期間中はいつでも動画を視聴できます。



【問い合わせ先】

こども若者家庭センター こども支援課

支援係「ぬっく」 TEL: (0538) 45-0601