

がんばらない育児と介護の ススメ

～大切にしたい、私のキモチ・
私なりのワークとライフのバランス

講師 茨城キリスト教大学文学部児童教育学科教授
江尻桂子氏（平5心）

日々、家族のケアに関わりながら、ワークとライフの狭間で悩んでいる方は少なくありません。自分なりのバランスをどう見つけていったらよいのか。心理学の立場から、また自身の子育てや介護の経験をふまえて、みなさんと一緒に考えてみたいと思います。



講師プロフィール

平成5 教育学科心理学専攻卒業
平成10 人間文化研究科人間発達学専攻修了
博士（人文科学）

日時 2024年11月3日（日） 14：00～15：30

申込 神奈川支部ホームページから（検索：桜蔭会神奈川支部）
<https://ouinkai-Kanagawa.org/>

2024年9月1日（日）受付開始 申込締切 10月20日（日）

参加費 無料 使用ツール Zoom

詳細はホームページで
ご覧ください。

