

七尾市PTA連合会 教育フォーラム

演題 「がんばりすぎていませんか？
親の笑顔が子どもの心を育む
セルフケア」

講師 金沢学院大学教育学部教授 仁八 潔氏
元石川県立東雲高等学校校長



日程 2026年8月27日（木）

時間 19:00～20:30

会場 七尾美術館アートホール

主催；七尾市立小丸山小学校 育小会
七尾市PTA連合会

がんばりすぎていませんか？

親の笑顔が子どもの心を育むセルフケア

講演の趣旨

近年、保護者を取り巻く環境は大きく変化し、子育てへの不安やストレス、孤立感を抱える方が増えています。

本講演では、保護者自身の心の健康が子どもの安心感や自己肯定感の育成につながることを学び、家庭で実践できるセルフケアや子どもとの関わり方について理解を深めます。

主な講演内容

- ①現代の保護者が抱えるストレス
 - ・子育てに対する不安や悩み
 - ・日常生活で感じるストレス
- ②「孤育て」の現状
 - ・保護者の孤立
 - ・SNSによる精神的負担
 - ・親自身のセルフケアの重要性
- ③親の心が子どもに与える影響
 - ・親の感情が子どもの心へ及ぼす影響
 - ・自己肯定感を育む7家庭環境
- ④今日から実践できるセルフケア
 - ・お疲れ様度チェック
 - ・イライラした時の対処法
 - ・リフレーミング
- ⑤家庭で育む子供の自己肯定感

親の心の安定こそが、子どもへの最高のプレゼント。