

CBT パレンティングコーチ入門講座

認知行動療法(CBT)を使った母子保健の支援方法を学びませんか？
今回は育てにくさを感じる就学前の子どもの保護者支援に役立つスキルを学びます。

日 時 : 2026 年 8 月 1 日(土) 9 時 30 分～11 時 30 分

会 場 : 千葉市稲毛保健福祉センター 3 階

受講料: 無料

■ 講座内容

- ・認知行動モデルを用いた問題整理
- ・発達特性のとらえ方と説明
- ・保護者のストレス対処法

■ 対象者

保健師、看護師、心理職、母子保健支援者等

■ 講師

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター 特任助教
保健師 公認心理師 博士(小児発達学) 河崎 智子

千葉大学の研究では、認知行動療法のスキルを
保護者に学んでもらうことで、

- ☑ 育児ストレスがへる
- ☑ 保護者の落ち込みや不安がへる
- ☑ ストレスを感じた時の心の回復力（レジリエンス）が強くなる
- ☑ 子どもの行動を「問題」ととらえることがへる



■ 副読本 (予約受付中)



■ 申し込み(先着順・申込〆切7月30日(木))

以下の QR コードまたは URL よりお申し込みください
<https://forms.gle/WtMKsM5fC8p3chmp8>

