

# 子育てにまつわるバーンアウト —親だって疲弊します! 親が機嫌良く過ごすコツ—

症状からセルフケアまで 子育てバーンアウト研究の知見をもとに

今年度は「子育てにまつわるバーンアウト」をテーマに、本学臨床心理学科准教授の小堀彩子がお話いたします。

新型コロナウイルス感染症の出現に伴って家庭で過ごす時間が増えた今、子育てバーンアウト（燃え尽き症候群）が注目されています。今まで見過ごされることの多かった子育てにまつわるバーンアウトについて、その症状からセルフケアの方法まで、子育てに関わる全ての人により充実した日々を送るために何が必要なのか、一緒に考える場になれば幸いです。

**日時** 令和5年2月10日(金) 18:30~20:30

**開催方式** ZOOMによるオンライン開催

**講師** 小堀 彩子 (本学心理社会学部准教授)

**概要** これまで「バーンアウト」は対人援助職に従事している人が陥る問題として語られてきましたが、最近になりようやく「親であっても子育てに疲弊する」という現実にも光が当てられるようになってきました。子育てバーンアウトを深刻化させないためにはセルフケアが欠かせません。講演では子育てバーンアウトのチェックリストや自分を労わる方法についてご紹介します。

子育ては人々にとって身近な行為であるために個人の経験的判断や憶測を根拠にした通説が数多く存在します。今回は、心理学の知見を元にした信頼できる情報をお届けすることで、子育てに関わる人すべてが機嫌良く過ごせることを目指します。

## ●申し込み方法●

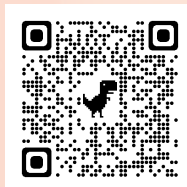
参加申込みは、下記申込みフォームより受け付けております（大正大学カウンセリング研究所のHP [Information] からもお申込みいただけます）。

<https://forms.gle/7xpJ9fGhke2hWPTT6>

**申込締切: 12月18日(日)**

※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

- \* 後日、申込みフォームでお知らせいただいたメールアドレス宛に、当日ご利用いただくZOOM情報（URL、ミーティングID、パスコード等）をお送りいたします。
- \* お申込の際にいただいた個人情報は厳正に取り扱い、地域精神保健研修会の目的以外には使用いたしません。



定員

**80名程度**

参加費

**無 料**

問い合わせ先

**大正大学カウンセリング研究所**

〒170-8470 東京都豊島区西巣鴨3-20-1 TEL.03-5394-3035 FAX.03-5394-3041  
担当：近藤、西牧、黒田、旭 E-mail: cou-moushikomi@mail.tais.ac.jp

**【後援】 豊島区**