

もう怒らない！
をかなえる



家庭教育講座

親の感情コントロール

～自己肯定感を下げない関わり方～

がんばるママ、パパへ、心をゆるめるヒントを学びに来ませんか？

ぼくのこと、
信じてよ！



このままで
大丈夫かしら？

2026

5/27 水

10:00～11:30

受付 9:40～

かながわ県民センター

(7階 ミーティングルーム711)

「横浜駅」西口、きた西口より徒歩4分

受講定員 30名 (申込み順/要・予約)

受講料 1000円

無料個別相談定員 6名 (申込み順/要・予約)

※保育はございません。

申込みはこちら



※個別相談のご希望の方は、
備考欄に記載をお願いします

お問合せ先



yokohama@schole.org



公益社団法人
スコレ家庭教育振興協会講師
菅原 紀美

主催：公益社団法人 スコレ家庭教育振興協会

後援：横浜市教育委員会

<https://schole.org> 横浜地区実行委員会

『スコレ協会は生涯学習活動を全国的に展開している、内閣総理大臣が認定した公益法人です』

～菅原講師プロフィール～

1965年、北海道生まれ。一男のお母さん。

海と山に囲まれ、雄大な自然の中でのびのびとした幼少期を過ごす、厳格な母に長女として厳しく育てられた。

結婚14年目でやっと授かった長男は超低体重で生まれ、小さく産んでしまった自責の念や、とにかく元気に育てほしいという重圧から、細かいことに捉われる育児に悩む。ふと手にしたチラシがきっかけで家庭教育講座を受講し、2007年、長男が一歳になる前に「スコレ協会」に入会。子どものありのままに寄り添うことが大切と学び、一つひとつのハードルを乗り越え、現在に至る。登戸地区のリーダー。セミナーの講師、ボイストレーナーとして活躍中。「何事も全力で取り組む」がモットー。気さくで親しみやすい人柄と、共感が強く、一緒に悩みに向き合ってくれる姿勢が若いお母さん達に慕われている。

こんなことは、ありませんか？

子どもが…

やる気・自信がない

「〇〇してみる？」と勧めても、やらない
頑張りが続かない



反抗的

言うことを聞かない
暴言をはく



引っ込み思案

マイペース、表情が暗い
思っていることを言わない



思い当たる方は、ぜひご参加ください！

私って…

「叱る→自己嫌悪」の悪循環

ほめて育てたいが、ほめるところが見つからない
嫌な気持ちを引きずってしまう…

イライラが止まらない

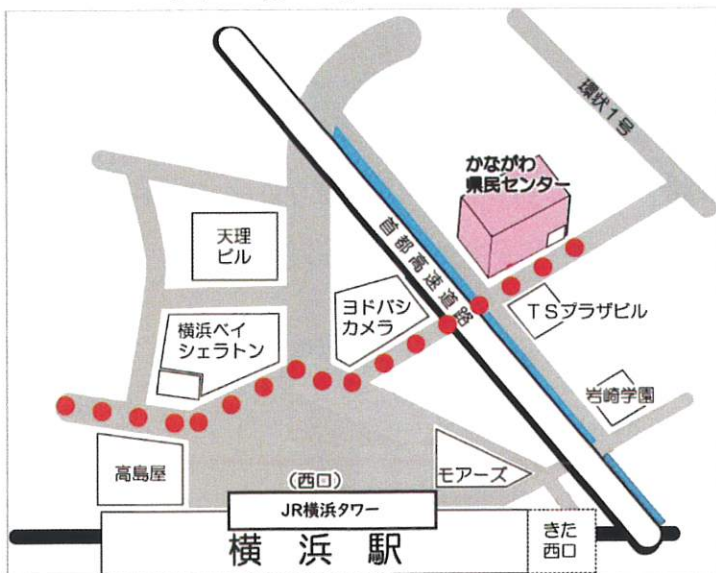
つい叱ってしまう
口うるさく言うってしまう

このままでは心配…

叱り過ぎかも…
叱らないでいて大丈夫？



< 会場案内図 >



「横浜駅」西口、きた西口より徒歩4分

毎月開催 親力アップセミナーのご案内

かながわ県民センター 7階

●各日共通 10:00～11:30 受講料 500円

前半は、講師のテーマに沿ったお話、
後半は、質疑応答の時間を設けています。

もっと学習したい！アドバイスを受けたい方におすすめです♪

6月7日(日)

ミーティングルーム 703



『スマホ・ゲーム・SNSとどう付き合う?』

6月11日(木)

ミーティングルーム 710



『子どもの困った行動は親へのサイン!?!』

6月24日(水)

ミーティングルーム 705



『これって過保護、過干渉?』

～子どもを信じて見守るには～

受講者特典：無料個別相談

講座終了後、6名程度、個別相談を実施致します。(1人につき20分程度)

お申込み時に、備考欄にご記入ください。

