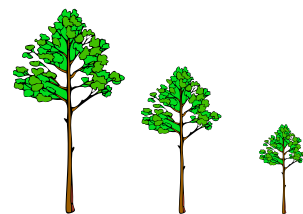


# 白金ペアレンツクラブ ゆいの木



## ▽活動報告

7月15日（金）に、今年度第2回目となる「ゆいの木」が開催されました。今回のミニ講話およびグループトークのテーマは「お母さんのメンタルヘルスについて」でした。ワークシートを使いながらご自身の生活について振り返って頂きました。

今回は、13名の方が参加され、後半は3つのグループに分かれて話し合いを行いました。日々の生活におけるストレスやストレス解消法、自分の時間の作り方などについて、様々な意見や思いを共有しました。



講話の様子

## ▽次回のお知らせ

2011年9月16日（金） 10:30～

テーマ：「集団生活で安定して過ごすための工夫」

皆様のご参加をお待ちしております。