

子育て中のママ集まれ！  
子育て応援プロジェクト

# カモミールの会 ピアカウンセリング 毎月開催！

定員10名様

カフェで共通の話題について話すように、  
同じ悩みを持つ者同士、お互いに経験や  
気持ちを共有しあう、グループカウンセリングです。  
話しながら自分の中に気づきを見出し、  
問題を解決していく効果が期待できます。  
また、気持ちを言葉にすることで、  
心が晴れていくカタルシス効果※を  
得ることもできます。

※カタルシス効果とは…私たちの中にある、不安、不快感情、いらいら、  
つらさ、悲しさなどを「浄化」することで、気持ちを軽くする現象

## 参加費

カウンセリングを  
もっと身近に感じて欲しいから

500円

0円

## Contact Us

お問い合わせ、お申し込みは電話、  
メール、InstagramDM、公式LINEにて

✉ chamomile88105@outlook.jp

☎ 08043976453

カモミールの会は「あまがさきチャレンジまちづくり事業」の  
補助を受けて子育て応援事業を実施しています。



子育てに頑張るママたちが

「私」に戻って

話せる居場所

## ～こんなことはありませんか？～

- ✔ 些細なことでイライラしてしまう
- ✔ 子どもが嫌い
- ✔ 自分の子どもなのに可愛いと思えない
- ✔ 子どもに差別をしてしまう
- ✔ 何を考えているかわからない
- ✔ 自己嫌悪に陥る
- ✔ して欲しかったことをしすぎる
- ✔ されたことをしてしまう

心当たりのある方は、幼少期に抱えたトラウマに  
支配されているかもしれません。

カモミールの会では、ピアカウンセリングを通して、  
心の健康を取り戻す取り組みを行っています。