

# 子どもの心と親の心の関係性

～まず親の心を整える重要性～

脳科学とマインドフルネスが教える、親子の好循環の作り方



しがらき さとし  
講師：信楽 慧 先生

「我が子についてイライラしてしまう」「何度言っても子どもに伝わらない」「この関わり方で合っているのか不安になる」等、日々の子育ての中、そんな思いを馳せることはありませんか。

「イライラするのは子どものせいでも、あなたのせいでもない」

脳の仕組みを知ること、関わり方は自然と変わっていきます。子どもだけでなく、大人の心の整え方に目を向けることで、親子関係やクラスの空気が少しずつ変わっていくヒントをお話いただきます。

令和8年1月19日（月）

14:00～16:00

【開催方法】ZOOMによるWeb開催

PC、Mac、iPad、iPhone、Androidデバイスから参加できます。

下記URLまたはQRコードから、参加してください。



＜URL＞

<https://us02web.zoom.us/j/86110425695?pwd=QuGDEajYbF7mlb9b9cYlelT9KeNVn6.1>

ミーティング ID: 861 1042 5695

パスコード: 612788

【配 信】2月2日（月）から

1か月間オンデマンド視聴可能

（呉市PTA連合会HPに掲載します。）

## 事前質問を募集中！

※事前に講師に聞いてみたい事  
等を気軽にご回答ください！

募集期限

令和8年

1月15日



## 《お話の内容を少しご紹介》（予定）

- ・SNSやスマホが及ぼす脳へのダメージ・影響
- ・親や先生の感情が、子どもに与える影響
- ・イライラや自己批判が生まれる脳の仕組み
- ・自己肯定感を高め、子どもが安心する関わり方のポイント
- ・短時間でできるマインドフルネス体験
- ・発達特性のある子への関わり方 など

分かりやすく今日からできることも

お話いただき、講演後、質問にも

お答えいただきます。



信楽慧先生の経歴ご紹介

広島県呉市安楽寺／株式会社Melon 事業責任者

広島県呉市・安楽寺育ち。同志社大学大学院で脳科学（意識・無意識・錯覚）を研究。幼少期から仏教とマインドフルネスに親しみ、広島学院中高では瞑想を日常的に実践。現在は株式会社Melonの事業責任者として、脳科学とマインドフルネスを軸に企業・病院・自治体で講演やプログラムを提供。早稲田大学・ブラウン大学との共同研究で、うつや不安への効果を科学的に実証。難しい内容を誰にでも分かりやすく、温かく伝える専門家。



【お問い合わせ】

呉市PTA連合会事務局

（呉市役所8階 教育総務課内）

担当：木原

Tel：0823-25-3625

E-mail：kyouisou@city.kure.lg.jp

呉市PTA

連合会HP



呉市PTA連合会

インスタグラム

