令和8年度　秋田県発達障害児者及び家族等支援事業　ピアサポート推進事業

February

おや カフェ
Oya Café

家族のつどい



親同士だからわかり合える、共感できる時間を過ごしませんか

対象　秋田県内の発達障害（疑いを含む）のある小学生～成人のこどもの親御さん

日　時　2027年2月2日（火曜日）
10時00分～12時00分　9時45分～開場／オンライン入室

【事前申込が必要です】
裏面にあります

参加方法

・Zoomオンライン参加（講話＋グループトーク）
※オンライン上で講話視聴、グループでお話します

オンライン参加
または
会場参加を
お選びください

・会場参加（講話＋対面グループトーク）

湯沢会場：湯沢市役所　2階会議室（湯沢市佐竹町1－1）

横手会場：地域生活支援センターのぞみ　活動ルームいこいの広場
（横手市平和町3－30よねやMGビル1F）

能代会場：能代市在宅障害者支援施設とらいあんぐる
（能代市万町10－4）

【10時00分～11時00分　1部：学びの時間　講話】
「『母親・父親』を脱ぐ時間
～自分をメンテナンスする技～」

1部講話のみ参加も可

講師　臨床心理士・公認心理師　荒川　玲奈先生

【11時10分～12時00分　2部：お話の時間　グループトーク】
親御さん同士でお話する時間です。お名前はこの日だけのニックネームでもOK
気軽にお話ししてみませんか♪

共催：湯沢市基幹相談支援センター・横手市障がい者基幹相談支援センター
能代市障がい者基幹相談支援センター

主催・問合せ　秋田県発達障害者支援センターふきのとう秋田
TEL　０１８－８２６－８０３０　（平日9時００分～１７時００分）

これまでの参加者の声



同じような学齢のお子さんでも、パターンや困りごとは様々で、皆さん頑張って子育てしているんだなと参加するだけで元気がでました！



講話は専門的な内容から様々な角度で捉えることができる内容でした。日々のコミュニケーションで悩んでいましたが、改めて課題を見つめ直すことができました！



今頑張っている自分を受け止めること、「普通」「理想の母（もしくは子ども）」などにとらわれることなく、子どもらしさ、自分らしさを伸ばすこと。子育ては正解が一つでないことで逆に不安がぬぐえない不安定さも強いかもしれませんが、しなやかな自己を育てていきたいです！



他のご家庭の家族と話ができたのは初めてなので、参加して良かったです。スタッフの方々もサポートしてくださって話が弾みました！



皆さんのお悩みを聞きながら共感できるところはたくさんあり、心強く感じました。また参加したいです！

講師　荒川　玲奈先生より2月の講話について
「『母親・父親』を脱ぐ時間
～自分をメンテナンスする技～」

子どもは親の笑顔や楽しんでいる姿が大好きです。親が好きなことを楽しみ、自分で自分の機嫌を取る姿勢が子どもの最大のエネルギー源になるといっても過言ではありません。
けれど、自分の時間を持つことに罪悪感を抱いてしまったり、当たり前のように子どもや家族の予定だけで手帳がいっぱいになっていたりと、親の役割から抜け出せない親御さんは少なくないのではないでしょうか。
2月のOyaCafeは、「子どもにとってどうか」や「良い親の在り方」を考えるのではなく、日頃の親の役割を脱ぎ捨てて、「自分はどうしたいのか」に立ち返り、自分を整えることを目的としています。当日は、一人の自分に戻る時間を一緒に過ごしましょう。

【会場参加用】

【申込専用コード】
専用コードよりお申込ください。
会場参加とオンライン参加の申込フォームが異なります。お間違えないようにお申込ください。
電話申込の場合は、ふきのとう秋田（018－826－8030）まで

【オンライン参加用】

※講師はオンライン上で講話します。オンラインはふきのとう秋田、各会場は各地域の基幹相談支援センターが担当します。

※各会場の定員は異なります。各会場の参加者が3名に満たない場合は中止となる場合もありますので予めご了承ください。

※【1部　講話】だけの参加もできます。

※託児はありません。お子様連れの参加はご遠慮ください。

主催・問合せ　秋田県発達障害者支援センターふきのとう秋田
TEL　０１８－８２６－８０３０　（平日９時００分～１７時００分）