

# 親子のためのストレスマネジメント教室

～自立に向けて、今、親ができること～

子どもの適切な行動を増やすための対応や、自立に向けて、今、親ができることを具体的に学びます。保護者のストレスケアも学び、よりよい親子関係をめざす、親子のためのストレスマネジメント教室を開催します。

子どもの視点に立った行動観察をすることで、「子どもの思い」に気づき、適切な関わり方を学びます。

月 日	令和6年7月18日(木)、8月8日(木)、9月5日(木) (全3回コース)
時 間	午前10時から正午まで
場 所	塩尻総合文化センター (詳細はお申込みの方へご案内を送付します)
対 象	年中以上の子どもの保護者
定 員	約40名
資料代	600円
申込み	参加希望の方は、 <b>6月28日(金)</b> までに、 「ながの電子申請」または、電話でお申し込みください。 託児をご希望の方は申し込みの際に、お申し出ください。

## ◆申し込み・問い合わせ先◆

塩尻市こども教育部 こども未来課 電話 0263-52-0891

## ◆ながの電子申請での申込み◆

[https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=42810](https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=42810)



講師は  
NPO 法人えじそんくらぶ 代表  
ハーティック研究所 所長  
**高山 恵子氏**

## 高山恵子氏 プロフィール

NPO法人えじそんくらぶ代表 兼 ハーティック研究所所長。臨床心理士。薬剤師。  
昭和大学薬学部兼任講師。特別支援教育士スーパーバイザー。昭和大学薬学部卒業後、  
約10年間学習塾を経営。1997年アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了。  
1998年同大学院ガイダンスカウンセリング修士課程修了。ADHD等発達障がいのある人の  
カウンセリングや教育を中心にストレスマネジメント講座などにも力を入れている。著書多数。

裏面もご覧ください