

# 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7年7月15日（火）、9月2日（火）、9月16日（火）  
※全3回コースですが、1回のみのお申し込みいただけます。

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（初回参加時）

申込み 参加希望の方は、6月10日(火)～30日(月)に、  
「ながの電子申請」または、電話でお申し込みください。  
※締切以降のお申し込みはお電話にてご相談ください。

生後3か月以降は託児のご利用が可能です。  
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://apply.e-tumo.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=54771](https://apply.e-tumo.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=54771)



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。