

# 親子のためのストレスマネジメント教室

～親も子も笑顔で過ごすために～

親も子も日々の生活の中で笑顔が増えるように、子どもの適切な行動を増やすための対応方法や、子どもの行動の捉え方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8年6月2日(火)、7月14日(火)、9月15日(火)  
※全3回コースですが、1回のみのお参加でもお申込みいただけます。

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(初回参加時のみ)

申込み 参加希望の方は、4月10日(金)～各期日の1週間前までに、「ながの電子申請」または、電話でお申し込みください。  
※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=68137](https://apply.e-tumo.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=68137)



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。  
昭和医科大学薬学部兼任講師。特別支援教育士スーパーバイザー。昭和医科大学薬学部卒業後、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。