

# ストレス解消！楽しい子育て応援講座 家族でハッピー ～ストレスを減らす3つのヒント～

講師 **高山 恵子 氏**

臨床心理士 薬剤師 NPO 法人えじそんくらぶ代表

ADHD 児・者の教育とカウンセリングを中心に、ストレスマネジメント講座等、大学関係者、支援者、企業などを対象としたセミナー講師として活躍中。

著書「ママも子どもも悪くない！しからずにすむ子育てのヒント」「親子のストレスを減らす15のヒント」「やる気スイッチを ON！実行機能をアップする37のワーク」「特性とともに幸せに生きる」他多数。



お子さんが、みんなと同じ行動がとれない、親の言うことを聞かない、つい他の子に手がでてしまう…ということはありますか？ 子育てをしていたら、悩みはつきません。誰もが失敗します。ひとりで完璧な親を目指して頑張りすぎないで。「子どもも、そしてあなた自身も大切に」これがストレス解消の第一歩。子どもへのちょっとした言葉かけや関わり方をご紹介します。

**対 象** 小学生以下の子どもの発達や行動が気になるなど子育てに悩んでいる親及び 発達障害支援に関わっている方

**配信方法** YouTube の埼玉県公式動画アカウント「サイタマどうが」により公開

**配信日時** 令和2年9月15日(火)9時 から 9月30日(水)17時まで

**視聴方法** 申込みは必要ありません。配信期間中はどなたでも視聴することができます。ホームページ又はQRコードから子育て応援講座ページにリンクできます。

【動画視聴URL】

当センターホームページ→子育て応援講座→動画視聴URL をクリック  
または 子育て応援講座QRコード→動画視聴URL をクリック



## ▲ 備 考

- ・動画視聴にかかる通信料等は、視聴される方の負担となります。
- ・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容の SNS への投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。
- ・今後の企画運営の参考にしますので、動画視聴後、アンケートにご協力ください。下記 QR コード又は当センターホームページからお願いいたします。



アンケート QR コード

## ☎ お問い合わせ

埼玉県発達障害総合支援センター

TEL:048-601-5551 FAX:048-601-5552

ホームページ: <http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0614/index.html>

〒330-0081 さいたま市中央区新都心1-2 県立小児医療センター南玄関 3階

