

ストレス  
解消!

# 楽しい子育て応援講座

講座3日間



「こどもも、そしてあなた自身も大切にする」  
これがストレス解消の第一歩。

子育てだけでなく、周囲との関係についても、  
コミュニケーションのコツを学んで  
心を楽ししてみませんか。

- 講師 **高山 恵子** 氏 (NPO法人えじそんくらぶ代表 臨床心理士)
- 対象者 小学生以下のお子さんの保護者で、こどもの発達や行動が気になるなど  
子育てに悩んでいる方(埼玉県内に在住の方)
- 申込方法 埼玉県 電子申請・届出サービス(下記二次元コード又はホームページ)  
から申込期限までにお申し込みください



## 講座3日間 定員32名

親子の心の安定のためのセルフケア、対人関係が楽になるコツなどについて、グループワークを通して学びます。

日時  
10月8日(木)・10月29日(木)・11月19日(木) 各日とも10:30~12:00

会場 埼玉県発達障害総合支援センター研修室  
(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)

申込期間  
6月1日(月)9:00  
~9月2日(水)13:00まで



申込はこちら

- ※ 定員を超えた場合には抽選となります。参加可能な方には、9月8日(火)をめどに、メールでお知らせします。
- ※ 3日間参加の方を対象に託児サービスがあります。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。(満1歳~未就学児まで 要予約・無料)
- ★この講座は、発達障害総合支援センターが実施する人材育成研修の受講者等が支援者として一緒に参加又は見学をしますので、ご了承ください。

## 参考情報

### 【動画で学ぶ発達障害】

発達障害に関わる基本的な知識や医療、福祉、保健等について、埼玉県公式動画アカウント「サイタマどうが」(YouTube)で動画配信しています。  
URL <https://www.pref.saitama.lg.jp/b0614/hattatuvideo.html> (全13本 R8.4現在)

本研修講師 高山恵子氏の動画も配信しています(約30分)。

テーマ **子育てストレスをちょこっと減らすコツ** どなたでもご視聴いただけます(無料・申込不要)

※ 通信料等は、視聴される方の負担となります。



視聴はこちら

問合せ先

埼玉県発達障害総合支援センター

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



コバトン&さいたまっち