親子で幸せになるための ストレスマネジメント

NPO法人えじそんくらぶ 代表・臨床心理士
ハーティック研究所 所長

講師 高山 恵子先生

【略 歴】
昭和大学薬学部卒業、アメリカトリニティー大学大学院修士課程修了、
アメリカトリニティー大学ガイダンスカウンセリング修士課程修了、
玉川大学大学院教育学部非常勤講師を経て、現職に至る。

子どもが言うことを聞かない、集団行動が苦手、幼さが残るなど、親としてなんとかしたいと思い、イライラが募り、ついつい怒鳴ってしまう。そんなことはありませんか？子育て自体がストレス、この状況が少しでもよくなり、親子でハッピーな時間を共有したいなと思う方にお勧めの講座です。

頑張っているのに結果が出ないと、私たちはやる気をなくしてしまうものです。それは、親も子どもも同じです。基本的にストレスがあるときは、誰でもうまくいかないものです。自分に合ったストレスマネジメント方法や、親子でうまくいく条件を一緒に見つけてみませんか？

視聴方法

所沢市HPのリンクから
アクセスしてください☞

配信期間

2024年4月1日（月）から
～ 2024年4月30日（木）まで

注意事項

・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くことがございます。
・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。
・動画内容は撮影当時のものです。

主催：所沢市
共催：(公財)明治安田こころの健康財団
後援：明治安田生命保険相互会社

※所沢市は明治安田生命保険相互会社と「健康増進に関する連携協定」を締結しております。

お問い合わせ
所沢市健康推進部保健センター
こころの健康支援室
TEL：04-2991-1812