

— 11月は児童虐待防止推進月間 —

# 親子で幸せになるための ストレスマネジメント

配信  
期間

2023年 11月1日(水) 12時00分～

2023年 11月30日(木) 17時00分まで

配信  
方法

豊中市ホームページにて配信



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？

## 《 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場合がございます。
- 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。

## 📞 お問い合わせ

豊中市こども未来部こども安心課  
TEL:06-6852-8448(月～金曜日 9時～17時15分)  
〒560-0023  
大阪府豊中市岡上の町2-1-15 すこやかプラザ2階

主催：豊中市子どもを守る地域ネットワーク  
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

※豊中市は明治安田生命保険相互会社と健康づくりに  
おける連携・協力に関する協定を結んでおります。