

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？

配信方法

姫路市HPのリンクよりアクセスしてください



配信日時

2026年5月1日(金)8時から
～ 2026年5月31日(日)18時まで

備考

- ・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。

主催：姫路市

共催：公益財団法人

明治安田こころの健康財団

お問い合わせ

姫路市こども未来局

こども育成部こども総務課

TEL:079-221-2386