

これで
叱らずにすむ!

城西幼稚園 子育て講座 講演会



ママのための ストレスマネジメント講座

講師 高山 恵子 氏

(NPO 法人えじそんくらぶ代表 臨床心理士 薬剤師)

ストレスマネジメント講座とは「自分で作っているストレスに気づき、ストレスと上手につきあう」ための講座です。いつも頑張っているママさん! 子育てや仕事に追われる忙しい日常にストレスを感じていませんか? この講座で自分自身を見つめ直し、無意識にやっているパターンを理解して、解決策へ導かれ、心がスッキリ…そんな時間を共有しましょう。

日時 2020年2月27日(木) 10:00~11:30

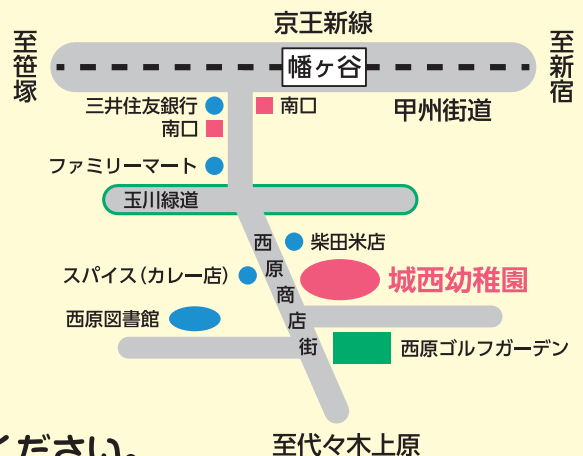
場所 城西幼稚園
教会2階 礼拝堂

入場無料、予約不要です。
小さいお子様のためのスペースがあります。

どなたでもお気軽にお越しください。

自転車でお越しの方は公共の駐輪場をご利用ください。

日本キリスト教団 城西教会 城西幼稚園 〒151-0066 渋谷区西原1-19-3 TEL 03-3460-4858



高山 恵子 氏 プロフィール

昭和大学薬学部卒業後、約10年間学習塾を経営。その後、アメリカトリニティー大学大学院修士課程修了(幼児・児童教育、特殊教育専攻)、同大学院ガイダンスカウンセリング修士課程修了。帰国後、児童養護施設、学校、保健所での発達相談や保育所・幼稚園への巡回指導で臨床に携わる。専門はADHD等高機能発達障害のある人の教育とカウンセリング。ストレスマネジメント講座にも力を入れている。

<主な著書>

ママも子どもも悪くない! 叱らずにすむ子育てのヒント (学研)
イライラしない、怒らない ADHDの人のためのアンガーマネジメント (講談社)
等、著書多数

講演会当日、講師の書籍販売を行います。

