

心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座

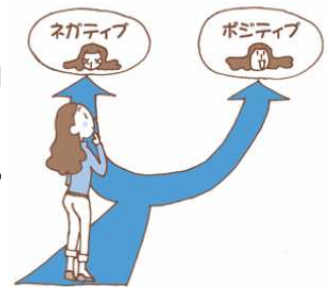
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者と分かり合えないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 23 年 6 月 17 日 (金) 18:30~20:30	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成 23 年 7 月 1 日 (金) 18:30~20:30	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう
平成 23 年 7 月 15 日 (金) 18:30~20:30	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 浜島 美樹 (心理カウンセラー) 敬称略

【会 場】 入間市教育研究所 (入間市向陽台 1-1-7)

【対 象】 原則、発達障害関係の支援に関わる人で自ら参加したいと思う人。

【定 員】 20 名 (要予約) 【託 児】 なし

【参加費】 テキスト代 600 円 (当日払い) *全三回で使用するテキスト代です。

【申込み】 えじそんくらぶ事務局 講座開催日の前週の土曜日までにお申込み下さい。

定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。

【申し込み方法】 件名を「入間ストマネ講座申し込み」として以下の項目を明記の上、

メール(semi@edison-c.jp)・FAX(04-2962-8683)でお申し込み下さい。

記載事項：①会員番号 ②会員種類 ③参加者氏名(参加する方全員) ④職業 ⑤住所

⑥電話(携帯も)/FAX ⑦メール アドレス (PC および携帯) ⑧全 3 回参加可能か

【問い合わせ先】 えじそんくらぶ事務局 TEL/FAX:04-2962-8683

(受付時間：平日 11:00~16:00)



心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座

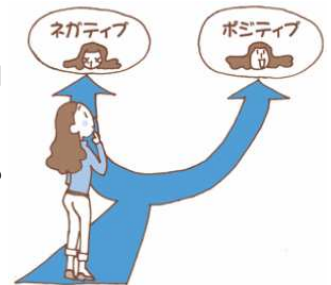
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者と分かり合えないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 23 年 9 月 30 日 (金) 15:00~17:00	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成 23 年 10 月 28 日 (金) 15:00~17:00	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！
平成 23 年 11 月 22 日 (火) 15:00~17:00	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 高山 恵子 (NPO法人えじそんくらぶ代表) 敬称略

【会 場】 美瑛町役場庁舎4階第2委員会室 (美瑛町本町4丁目6番1号)

【対 象】 原則、発達障害関係の支援に関わる人で自ら参加したいと思う人。

【定 員】 30名 (要申込み)

【参加費】 無 料

【申込み】 美瑛町教育委員会学校教育課学務係

【申し込み方法】 別紙「ストレスマネジメント講座参加申込書」に必要事項を記載の上
FAX (0166-92-4414) でお申し込みください。

【問い合わせ先】 美瑛町教育委員会学校教育課学務係 TEL : 0166-92-4342 FAX : 0166-92-4414
e-mail : gakkou_kyouiku@town.biei.hokkaido.jp



心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座のご案内！

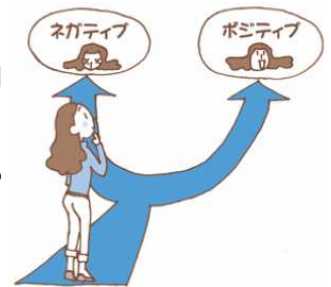
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者に分かってもらえないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



※ 講座は、全3回のコースを受講していただくこととなります。(全3回の参加が難しい方は、電話でご相談ください。)

【講座内容】

日 時	内 容
平成23年11月12日(土) 10:00~12:00	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成23年11月27日(日) 10:00~12:00	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう
平成23年12月3日(土) 9:30~11:30	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 浜島 美樹 (心理カウンセラー) 敬称略

【会 場】 宮城県特別支援教育センター

【住 所】 〒981-3231 仙台市泉区中山五丁目3-1

【対 象】 教職関係者

【定 員】 30名(要予約) 【託 児】 なし

【教材費】 600円(当日払い) *全3回で使用するテキスト代(3回分)です。

【申込み】 宮城県特別支援教育センター TEL・(022-376-5432) FAX (022-376-5435)

定員に達し次第、受付を終了いたしますのでご了承願います。

【申し込み方法】 件名を「宮城ストマネ講座申し込み」として以下の項目を明記の上、(FAX又は電話)でお申し込み下さい。

記載事項：①参加者氏名 ②職業 ③住所 ④電話(携帯も)/FAX ⑤全3回参加可能か



心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座

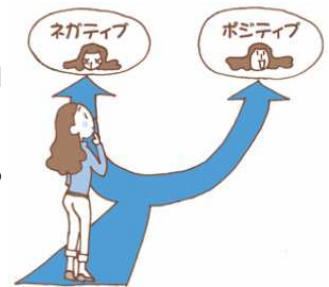
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者と分かり合えないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 23 年 11 月 12 日 (土) 14:30~16:30	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成 23 年 11 月 27 日 (日) 14:30~16:30	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう
平成 23 年 12 月 3 日 (土) 14:30~16:30	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 浜島 美樹 (心理カウンセラー) 敬称略

【会 場】 川崎公民館

【住 所】 一関市川崎町薄衣字諏訪前7-1 0191-43-3112

【対 象】 原則、発達障害関係の支援に関わる人で自ら参加したいと思う教職関係者。

【定 員】 30名(要予約) 【託 児】 なし

【参加費】 600円(当日払い) *全3回で使用するテキスト代と会場代(3回分)です。

【申込み】 ISSNE事務局 FAX(23-2185)

講座開催日の前週の土曜日までにお申込み下さい。

定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。

【申し込み方法】 件名を「一関ストマネ講座申し込み」として以下の項目を明記の上、
でお申し込み下さい。

記載事項：①参加者氏名 ④職業 ⑤住所 ⑥電話(携帯も)/FAX

⑦メール アドレス(PCおよび携帯) ⑧全3回参加可能か



心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座

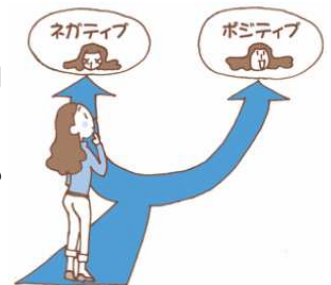
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者と分かり合えないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができます。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 24 年 1 月 22 日 (日) 14:00~16:00	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成 24 年 2 月 5 日 (日) 14:00~16:00	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！
平成 24 年 3 月 4 日 (日) 14:00~16:00	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

- 【講 師】 高山 恵子 (NPO法人えじそんくらぶ代表) 敬称略
 【会 場】 鳥取大学広報センター 2階(鳥取県鳥取市湖山町南4丁目101番地)
 【交 通】 JR 鳥取大学前駅下車 徒歩1分
 【対 象】 発達障害関係の支援に関わる教員、保育士
 【定 員】 20名(要予約) 【託 児】 なし
 【参加費】 テキスト代 600円(当日払い) *全三回で使用するテキスト代です。
 【申込み】 鳥取大学地域学部地域教育学科 小枝研究室

定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。

【申し込み方法】 件名を「鳥取ストマネ講座申し込み」として以下の項目を明記の上、

メール(koeda@rstu.jp)でお申し込み下さい。

記載事項：①参加者氏名 ②職業 ③勤務先 ④住所

⑤電話(携帯も)/FAX ⑦メール アドレス(PCおよび携帯) ⑥全3回参加可能か

【問い合わせ先】 鳥取大学地域学部地域教育学科 小枝研究室 TEL: 0857-31-5155/0857-31-5958

(受付時間：平日9:00~16:00)



心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座

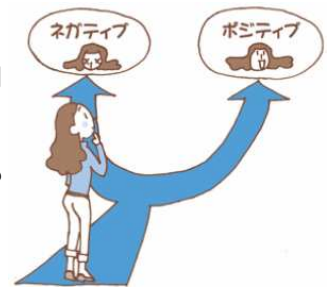
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者と分かり合えないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 23 年 11 月 29 日 (火) 18:30~20:00	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成 23 年 12 月 21 日 (水) 18:30~20:00	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！
平成 24 年 1 月 25 日 (水) 18:30~20:00	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 高山 恵子 (NPO 法人えじそんくらぶ代表) 敬称略

【会 場】 世田谷区発達障害相談・療育センター 内会議室(2 階) (世田谷区大蔵 2 丁目 10-18)

【対 象】 原則として、教育関係者で 3 回参加可能な方 (参加人数が定員に満たない場合は 2 回でも可)

【定 員】 20 名 (要予約)

【参加費】 テキスト代 600 円 (当日払い) *全三回で使用するテキスト代です。

【申し込み方法】 メール申込み えじそんくらぶ事務局 info@e-club.jp まで

※必ず、件名を「東京(世田谷)ストマネ講座申し込み」として、以下の項目を明記の上送信してください。

記載事項：①参加者氏名(複数の場合はお一人ずつ申し込みをしてください。) ②職業 ③住所

④ 電話(携帯も)/FAX ⑤ メール アドレス (PC および携帯) ⑥ 全 3 回参加可能か

【申込み〆切】 平成 23 年 11 月 15 日(火)まで

但し、〆切前でも定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。

【問い合わせ先】 えじそんくらぶ事務局 TEL/FAX:04-2962-8683

(受付時間：平日 11:00~16:00)



NPO 法人えじそんくらぶ主催 NPO 法人わくわくの会さぼーとせんたー i 共催（協力）

心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座 I

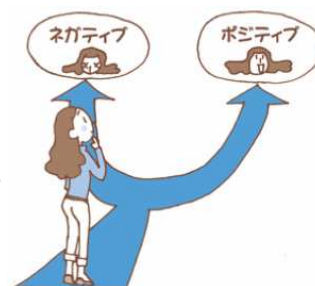
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者と分かり合えないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 24 年 1 月 29 日 (日) 9:30~12:00	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成 24 年 2 月 18 日 (土) 9:45~12:00	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！
平成 24 年 3 月 17 日 (土) 9:45~12:00	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 高山 恵子（NPO法人えじそんくらぶ代表） 敬称略

【アシスタント講師】 小浜ゆかり 前田智子 岡崎綾子 敬称略

【会 場】 沖縄国際大学 第13号館

【対 象】 原則、発達障害関係の支援に関わる教員。

【定 員】 20名（要予約） 【託 児】 なし

【参加費】 テキスト代 3,000 円（当日払い） *全三回で使用するテキスト代です。

【申し込み方法】

件名を「ストマネ講座申し込み」として以下の項目を明記の上、下記宛にメール又は fax でお申し込み下さい。

記載事項：①参加者氏名 ②職業 ③住所 ④電話(携帯も)/FAX

⑤メール アドレス (PC および携帯) ⑥全 3 回参加可能か

【問い合わせ/申込み先】

NPO 法人わくわくの会さぼーとせんたー i

メール(moderui@yahoo.co.jp)・FAX(098-861-1187 受付時間：平日 11:00~16:00)

定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。



心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座 II

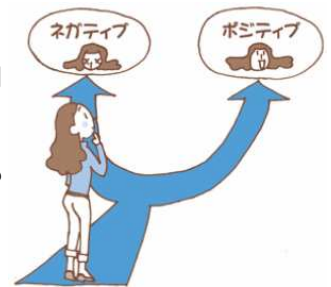
一生懸命やっているのに結果がでなくて誰かに八つ当たりしてしまったり、職場の人や保護者と分かり合えないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 24 年 1 月 29 日 (日) 13:30~16:00	第1回「コミュニケーションの基本とは？」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど
平成 24 年 2 月 18 日 (土) 13:45~16:00	第2回「自分自身との付き合い方」 コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！
平成 24 年 3 月 17 日 (土) 13:45~16:00	第3回「伝えたいメッセージの伝え方」 なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】 高山 恵子（NPO法人えじそんくらぶ代表） 敬称略

【アシスタント講 師】 小浜ゆかり 前田智子 岡崎綾子 敬称略

【会 場】 沖縄国際大学 第13号館

【対 象】 原則、発達障害関係の支援に関わる教員。

【定 員】 20名（要予約） 【託 児】 なし

【参加費】 テキスト代 3,000円（当日払い） *全三回で使用するテキスト代です。

【申し込み方法】

件名を「ストマネ講座申し込み」として以下の項目を明記の上、下記宛にメール又は fax でお申し込み下さい。

記載事項：①参加者氏名 ②職業 ③住所 ④電話(携帯も)/FAX

⑤メール アドレス（PC および携帯） ⑥全 3 回参加可能か

【問い合わせ/申込み先】

NPO 法人わくわくの会さぽーとせんたー i

メール(moderui@yahoo.co.jp)・FAX(098-861-1187 受付時間：平日 11:00~16:00)

定員に達し次第、受付を終了します。ご参加いただけない場合のみご連絡します。

