

ストレス
解消!

楽しい子育て応援講座



Zoom講演会+講座3日間

※ Zoom講演会のみ参加も可能です。

「子どもも、そしてあなた自身も大切にする」
これがストレス解消の第一歩。

子育てだけでなく、周囲との関係についても、
コミュニケーションのコツを学んで
心を楽ししてみませんか。

講師 **高山 恵子** 氏 (NPO法人えじそんくらぶ代表 臨床心理士)

対象者 小学生以下のお子さんの保護者で、子どもの発達や行動が気になるなど、
子育てに悩んでいる方(埼玉県内に在住の方)
※ Zoom講演会は支援者の方も参加できます。

申込方法 埼玉県 電子申請・届出サービス(下記二次元コード又はホームページ)
から申込期限までにお申し込みください



Zoom講演会 定員150名

テーマ

家族でハッピー ~ストレスを減らす3つのヒント~
安心感を感じる親子関係を目指して、今できる工夫をご紹介します。

実施方法

Zoomを利用したオンライン形式

日時

9月14日(木)10:00~12:00

申込期間

6月15日(木)13:00
~9月1日(金)13:00まで

- ※ 9月5日(火)以降、参加に必要な情報を
順次メールで送信します。
- ※ 通信料等は、視聴される方の負担となります。



申込はこちら

講座3日間 定員32名

親子の心の安定のためのセルフケア、対人関係が楽になる
コツなどについて、グループワークを通して学びます。

日時

10月26日(木)・11月16日(木)・12月7日(木)
各日とも10:30~12:00

会場

埼玉県発達障害総合支援センター研修室
(さいたま市中央区新都心1-2 県立小児医療センター南玄関3階)

申込期間

6月15日(木)13:00
~9月1日(金)13:00まで

- ※ 定員を超えた場合には抽選となります。
参加可能な方には、9月8日(金)をめぐに、メールでお知らせします。
- ※ 3日間参加の方を対象に託児サービスがあります。定員を超えた場合は抽
選とさせていただきます。(満1歳~未就学児まで 要予約・無料)



申込はこちら

この講座は、発達障害総合支援センターが実施する人材育成研修の受講者等が支援者として一緒に参加又は見学をしますので、ご了承ください。

埼玉県発達障害総合支援センター

問合せ先

さいたま市中央区新都心1-2 県立小児医療センター南玄関3階
TEL:048-601-5551 FAX:048-601-5552



コバトン&さいたまっちゃん



2023ペアレントメンターによる発達障害オンライン講座

この数年、人とのつながりがなかなか持てない生活が続きました。発達障害について、周りの人になかなか話をする場面もなく、悩みがあってもおひとりで抱えている方も多いのではないのでしょうか。

感染状況は少しずつ落ち着きを見せ始めていますが、本事業では今年度もZoomを利用し、テーマごとにペアレントメンターからの「話題提供と質疑応答」、もっと話を聞いて欲しい・他の方の話も聞いてみたいという方のため、ペアレントメンター達とゆっくり話ができる「交流会」の2種を設定しています。いずれもオンライン開催ですので、ご自宅からゆっくりとご参加いただけます。お気軽にご参加ください。



- ◆ 開催時間は全日程とも「AM10:00～PM12:00」となります。
- ◆ 申込期間：話題提供は、チラシがお手元に届いてから開催日の2週間前まで
交流会は、開催2ヶ月前から開催日の2週間前まで

テーマ・内容	話題提供+ 質疑応答 開催日	埼玉県 「交流会」 開催日
「発達障害って何だろう？」 「発達障害」について 特性って何？ 発達障害のある子を育てている親の立場からお話します	7/4 (火)	
「コミュニケーション」 「ことばが出ない」「なかなか増えなくて不安」 「自分勝手に喋り続ける」など、お子さんの「ことば」や 「コミュニケーション」にまつわる不安について	9/7 (木)	9/28 (木)
「こだわり」 「これってこだわり？」「切り替えがうまくいかない」等 「こだわり」に関連することについて	11/2 (木)	11/30 (木)
「多動・衝動・不注意／サポート手帳・潤いファイル」 振り返った瞬間いなくなっている・つい手が出てしまう 忘れ物が多い等について 埼玉県「サポート手帳」さいたま市「潤いファイル」について	12/4 (月)	
「家庭でできる支援」 ペアレントメンター達が実際に家庭で使ってきた 視覚支援ツールやおススメ書籍・動画などの情報をお伝えします	1/12 (金)	1/19 (金)
「新しい生活を前に」 新年度を迎えるにあたって、就園・就学そして進級と 不安はつきものです。どんな準備をしたらよいか等について	2/5 (月)	

- ・「話題提供+質疑応答」は、埼玉県・さいたま市在住の方合同で行います。
- ・「交流会」は、さいたま市以外の県内在住の方と、さいたま市在住の方それぞれ別に行うもので、同じくらいの年齢のお子さんを持つ方とペアレントメンターとがグループになって実施します。

ご興味のあるテーマの回にお申し込みください。もちろん、参加可能な全ての回に参加いただいてもOKです。

申込方法等の詳細は裏面をご覧ください

開催にあたって ～申込み方法等～

「Zoom」を利用したオンライン形式で実施します ～ご自宅からの参加をお願いします～

ZoomアプリをダウンロードしたPC・タブレット・スマホのいずれかとネット環境をご準備ください。(Wi-Fiの利用を推奨いたします) 通信にかかる費用は自己負担です。

参加される皆さんの個人情報を守る観点から、ご自宅からの参加をお願いします。(外出先・仕事先からの参加はお控えください。) 運営側ではZoomの操作サポートはできません。お申し込みいただいた方に、Zoomの入室ID等を前日までに連絡します。**アーカイブ配信はありません。**

【お願い】



この会は、例年会場にて参加される保護者の皆さんとペアレントメンターが直接お会いして行っているものです。オンラインでの実施でも参加される皆様のお顔を見ながら、会場での実施と変わりなく、ていねいにお話を進めていきたいと思っています。参加の際はカメラをONにいただきますようお願いいたします。

(お顔を出すことに抵抗がある方は参加をお控えください。)

当事者であるお子様がそばにおられる状態でのご参加もお控えください。Zoom入室IDの転送や、事業で使用した資料等のコピー・再配布は禁止です。

【参加対象】

埼玉県内在住(さいたま市以外)で発達障害のある・もしくはその疑いのある**小学校3年生までのお子さんの保護者**

【注意事項】

「話題提供+質疑応答」は、埼玉県・さいたま市合同で行いますので、上記【参加対象】に合致する埼玉県内在住の方ならどなたでもご参加いただけます。別日に設定している「交流会」は、さいたま市以外の県内在住の方と、さいたま市在住の方それぞれ別に行います。

別日に設定している「交流会」では、お子様の状況を把握しながらゆっくりとお話を聴かせていただきますので、別途「生活図」情報をご提出いただきます。

【申込み】

表面の「◆申込期間」内にQRコードの申込みフォームからお申し込みください。利用できない方は、以下の内容をメールで埼玉県自閉症協会宛ご連絡ください。



埼玉県在住者用
QRコード

<https://forms.gle/fExfEH3RVSafAV4b6>

- ① 参加希望日
- ② 参加される方のお名前
- ③ Zoom上で表示するニックネーム・ハンドルネーム
- ④ 居住市町村名(さいたま市以外)
- ⑤ お子さんの学年(未就園のお子さんは年齢)と性別
- ⑥ お子さんの診断名(ある方)
- ⑦ 当日使用するデバイス(PC・タブレット・スマホのいずれか)
- ⑧ ⑦のメールアドレス(PCからのメールを受信できるよう事前設定をお願いします) スマホのキャリアメールアドレス(@docomoや@au等)は、こちらからのメールが届かないことがあります。可能な限りほかのメールアドレスをご利用いただくことをおすすめします。
- ⑨ 連絡先TEL(日中連絡のつく連絡先をお知らせください)
- ⑩ ペアレントメンターに質問したいことがあればお知らせください

※ご提供いただいた個人情報は、この事業の運営にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

埼玉県・さいたま市の「ペアレントメンター」ってどんな人たち？

埼玉県とさいたま市が各種研修を行い養成した人材で、発達障害(自閉スペクトラム症・ADHD・LD・発達性協調運動障害等)のある子どもを育ててきた経験を活かし、同じ親の立場として専門家とは違った視点で、悩み・苦しむ保護者の方に寄り添う活動をしています。

今回の事業でも、発達障害の子を育ててきた立場としてお話をさせていただいたり、皆さんのお話を聴かせていただきます。

このように、ペアレントメンターは発達障害のある子どもを育ててきた経験に基づいて活動を行っていますので、他の障害に関しては対応することができません。ご理解をお願いいたします。

お申込み・お問合せは・・・

【事業実施団体】 埼玉県自閉症協会(事務局)

saitama-mentor@as-saitama.com

TEL 090-6144-2793 (平日10時~17時のみ)

この会は、埼玉県ペアレントメンター事業及びさいたま市発達障害児者及び家族等支援事業として埼玉県・さいたま市より事業委託された埼玉県自閉症協会が運営します

【委託者】 埼玉県発達障害総合支援センター・さいたま市福祉局障害福祉部障害政策課