



心が安定する ハッピーホルモンは どうしたら増やせるの？

子育ては幸せを感じる瞬間がたくさんある一方で、
うまくいかずストレスを感じることもありますよね
子育てのストレスを減らすハッピーホルモンの増やし方を
高山 恵子先生にお聞きしました！

Point

1

「アンガーマネジメント＝怒りのコントロール法」とは？

Point

2

8つの知性を
育てる遊びとは？



Point

3

父親の育児への関与で
みんなハッピーに



家族向け

ハッピーホルモンを
増やす
子育てのヒント



動画は
こちら

監修



NPO 法人
えしそんくらぶ代表
ハーティック研究所所長
昭和医科大学
薬学部兼任講師
臨床心理士・薬剤師
高山 恵子

お問い合わせ先：名古屋市昭和保健センター保健予防課
電話 052-735-3961

提供：明治安田生命保険相互会社

- ・本動画の録画・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きます。
- ・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。