

無料

働く人のストレスケア

～メンタルヘルス抵抗力をつけよう～

働く人のメンタルヘルス対策は、社会全体の問題として取り上げられています。本講座では、臨床心理士の立場から、ストレスの正しい理解やその対処法について、実践を交えわかり易くお話しします。ストレスの上手な付き合い方を学び、心の健康保持につながる内容を予定しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

講師 Cocoloのカウンセリング神戸
室長 丹羽 真理 氏
(臨床心理士・シニア産業カウンセラー)



日時 平成29年11月14日(火)
19:00～20:45 (受付 18:30～)

場所 神戸市立総合福祉センター4F A・B会議室
(神戸市中央区橋通3丁目4番1号)

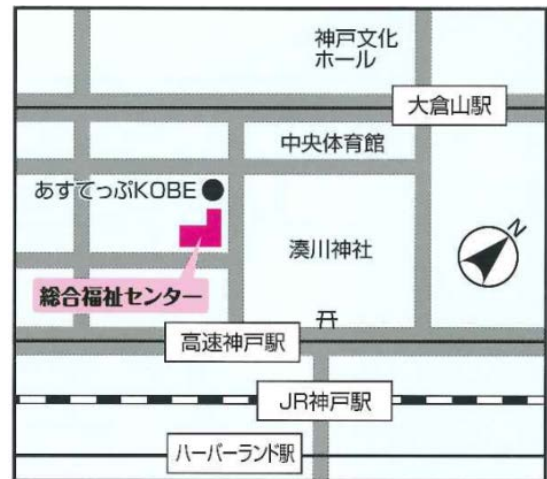
～交通機関～
高速神戸駅 徒歩2分
地下鉄大倉山駅 徒歩3分
ハーバーランド駅 徒歩12分
JR神戸駅 徒歩10分

定員：90名

対象：仕事の中でストレスを感じている人
ストレス対処法を学びたい人

申込み方法

11月9日(木)までに電話またはFAXにてお申込みください。



- ※FAXの場合、お名前、年齢、居住区、電話番号をご記入ください。
- ※先着順に受付いたしますが、定員に達し参加をお断りする場合のみ、その旨連絡いたします。
- ※聴覚障がいの方で、手話通訳などが必要な場合には、11月7日(火)までにお申込みください。

<お申込み・お問い合わせ先>

神戸市精神保健福祉センター TEL (078) -371-1900
FAX (078) -371-1811