

知って得する！ ストレス マネジメント 講座

『ストレスマネジメント』とは
自分自身のこころや身体に
表れるストレス反応に気づき
それを和らげていく
セルフケアの方法です

一番分かっているようで
見落としがちなの自分のこと

自分のストレスや考え方のクセを知り
ストレスとの上手な付き合い方
を見つけていきましょう

- 対象：静岡市内に居住または通勤・通学している方
- 定員：申込順 **30名** ※2回とも出席できる方を優先します。
- 会場：静岡市こころの健康センター 研修室（※裏面参照）
- 参加費：無料
- 申込方法：10月3日（月）～10月28日（金）の間に、お電話にて。
- 電話番号：054-262-3011

	日時	講座内容（2回連続講座） 講師：こころの健康センター 精神科医師・精神保健福祉士・臨床心理技術者
1	11月8日（火） 14:00～16:00	認知行動療法の考え方をとに… ・ストレスが生じる仕組みを学ぶ ・ストレスが生じやすい自分自身の考え方のクセを知る ・さまざまなストレスへの対処法を学ぶ
2	11月15日（火） 14:00～16:00	

※ 講座の内容など、詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

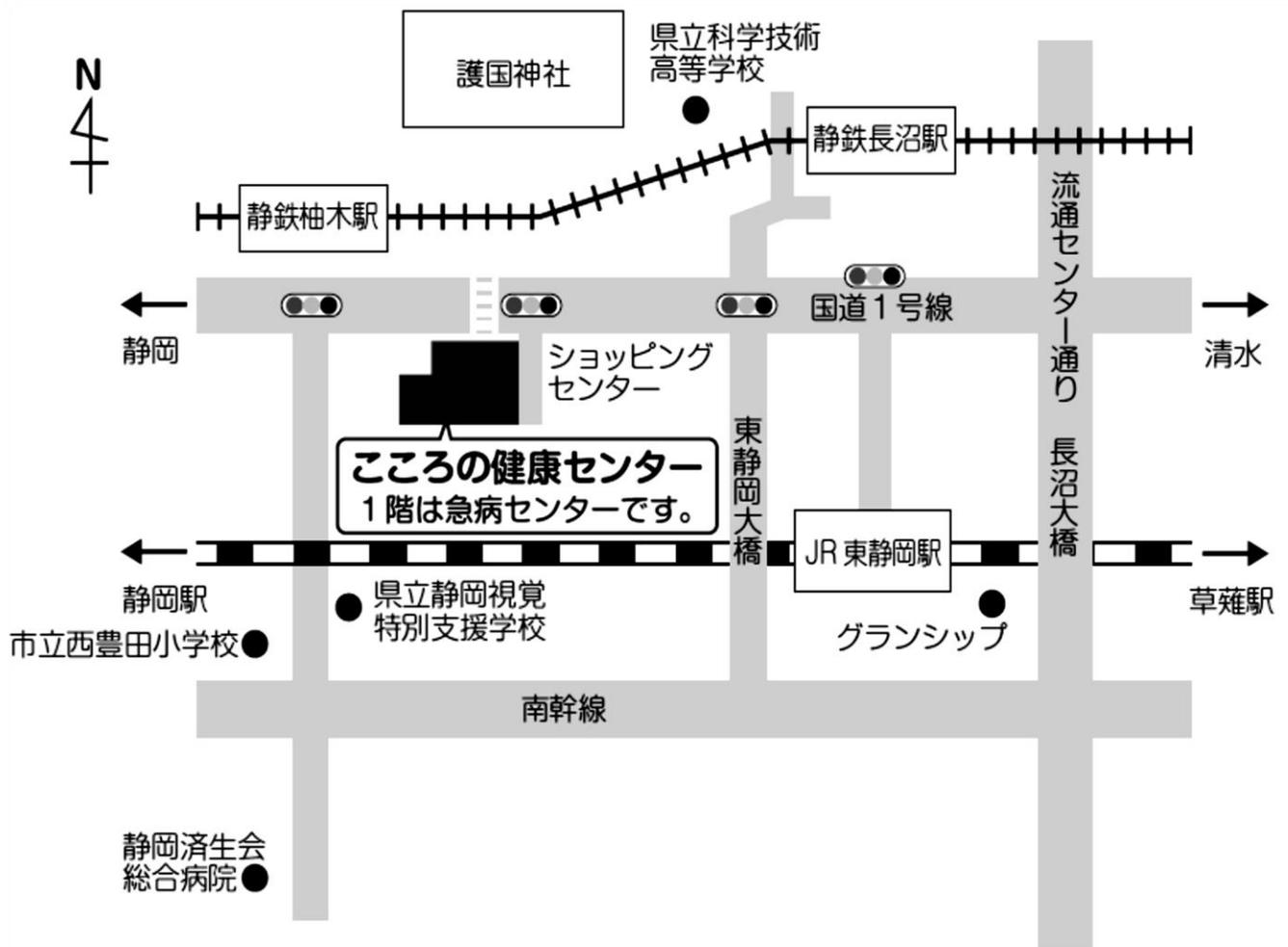


静岡市こころの健康センター
TEL 054-262-3011
FAX 054-262-3060
〒420-0821 静岡市葵区柚木240

こころの健康保持増進、精神障がいのある人の福祉の推進を図るために都道府県・政令指定都市に設置される精神保健福祉センターです。
静岡市こころの健康センターでは、精神保健福祉に関する相談対応・助言などのほか、ストレスやうつ病の対策に重点を置き、通所型プログラムや講座などを行っています。

静岡市こころの健康センター ご案内

(〒420-0821 静岡市葵区柚木240番地)



●電車をご利用の場合

静鉄電車 柚木駅下車 徒歩5分

JR東海道線 東静岡駅下車 徒歩15分

●バスをご利用の場合

しずてつジャストライン 美和大谷線

曲金静岡視覚特別支援学校前下車 徒歩10分

○台数に限りがありますが、駐車場の利用も可能です

※ 講座のお申込み後、キャンセルや欠席をされる場合は、ご連絡をお願いします。

電話 054-262-3011