

ストレス社会を生き抜け！ ストレス軽減の技を学ぼう



ストレスを出来る限り少なくして、仕事や人生を豊かに過ごすため、ストレスをコントロールするための知識・方法、リラクゼーションのための呼吸法などを学びます。



○ 日 時 11月25日(月)
18:30～20:30(2時間)

- 場 所 桐生市職業訓練センター 大ホール
- 講 師 一般社団法人 メンタルヘルス・ケアセンターぐんま
センター長 心理学博士 多^た菊^{ぎく} 敏^{とし}幸^{ゆき} 氏
- 定 員 20人(定員を超えた場合抽選)
- 受 講 料 500円(桐生市内に居住または通勤する方) それ以外の方は800円
- テキスト代 無 料
- 申 込 方 法 10/1(火)～11/8(金) 午後5時まで

下記電話・FAX・e-mailにて受付します。参加該当者へは、11月11・12日(月・火)の午前9時～午後5時までに電話でご連絡します。
なお、抽選ではずれた方への連絡はしていません。ご了承ください。



桐生市職業訓練センター

tel : 54-2101 / fax : 54-2444 / e-mail:kirikunc@sunfield.ne.jp
URL : <http://www.sunfield.ne.jp/~kirikunc/>

キリトリ線

「ストレス社会を生き抜け！ストレス軽減の技を学ぼう」講座 受講申込書

お 名 前	男 ・ 女 (才)
住 所	
電 話 番 号	
お 勤 め 先 等	
この広告を受け取った場所	訓練センター (講座) ・ () 公民館 その他 ()

ストレス社会を生き抜け！ストレス軽減の技を学ぼう スケジュール

開催日時 11月25日(月) 午後6時30分～8時30分(2時間)

講師 一般社団法人メンタルヘルス・ケアセンターぐんま センター長 ^{たぎく}多菊 ^{としゆき}敏幸氏

区分	時間(午後)	(分)	内容
開講式	6:30～6:35	5	開講挨拶・講師紹介
1時限	6:35～6:50	15	メンタルヘルスケアの基礎 ① 心の健康問題の特性とは… ② バランスの崩れとは… ③ セルフケアとは…
2時限	6:50～7:20	30	ストレス軽減の技Ⅰ ① ストレスコーピングとは… (ストレスに対処する行動) ② 心理テスト ③ コーピング評価(心理テスト結果)とは…
休憩	7:20～7:30	10	休憩
3時限	7:30～8:30	60	ストレス軽減の技Ⅱ ① セルフケアの方法とは… ② リラクゼーションとメンタルタフネスとは… (リラクゼーションのための呼吸法等) ③ まとめ

時間は目安であり、講習進行状況により変わります。ご了承の上ご参加下さい。