

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

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、自分に合ったリラクゼーション法などを学びます。（講座内容の詳細は裏面に記載）

- 開 講 日 11月18日（火）
- 時 間 午後6時30分～8時30分（2時間）
- 会 場 桐生市職業訓練センター 2階 大ホール
- 受 講 料 桐生市内に居住または通勤する人は510円
それ以外の人は820円
- テキスト代 無料
- 定 員 20人（定員を超えた場合は抽選）
- 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 多 菊 敏 幸 氏
- 申込期間 10/1（水）～31（金）午後5時まで



下記の電話・FAX・電子メール・センター窓口にて受け付けます。
ご参加いただける方へは11月4日（月）・5日（火）の午前9時から
午後5時までに電話でご連絡します。

なお、抽選で外れた方へのご連絡はしませんのでご了承ください。

桐生市職業訓練センター

桐生市相生町 5-51-10
TEL：0277-54-2101 FAX：0277-54-2444
e-mail：kirikunc@sunfield.ne.jp
URL：http://www.sunfield.ne.jp/~kirikunc/



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			
氏 名		年 齢	
電 話 番 号 (昼 間 の 連 絡 先)		性 別	男 ・ 女
住 所			
事 業 所 名			
このチラシを受け取った場所	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講座 スケジュール

開催日時 11月18日（火） 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 多 菊 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	6：35～6：55	20	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	6：55～7：25	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	7：25～7：30	5	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… （自分に合ったリラクゼーション法等） 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。