

ストレス軽減のための メンタルヘルス講座

メンタルヘルス(精神面における健康)に関する基礎知識を学び、
精神的疲労やストレスを緩和させるためのリラクゼーション法・
自律訓練法・心理テストの体験とその解析等を活かし、自身の
ストレス軽減の仕方を見つけます！ (講座内容の詳細は裏面に記載)

- 開 講 日 11月8・15日(水)全2回
- 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
それ以外の方は1,020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 10/2(月)～27(金)午後5時まで



ストレス



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10月30日(月)・10月31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/>



ストレス軽減のためのメンタルヘルス講座 受講申込書

氏 名	氏 名	歳	男・女
電話番号(風間連絡可能な番号)	住所		
事業所名			
このチラシを受け取った場所	①訓練センター ・ ②訓練センター以外()		
求職者向け優先枠について選択してください。 利用する ・ 利用しない ※ 就職を希望する方の優先枠(5人まで)があります。 講座受講後、就職活動状況等の追跡調査に御協力をいただける方のみ対象です。詳細はお問い合わせください。 お申込みいただいた個人情報は、本センターの事業運営以外の目的には使用いたしません。			

ストレス軽減のためのメンタルヘルス講座 スケジュール

開催日時 11月8・15日（水）全2回 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

月 日	時 間（午後）	（分）	内 容
8日 （水）	6：30～8：30	120	<ul style="list-style-type: none"> ① メンタルヘルスの基礎知識 心の健康問題の特性とは… バランスの崩れとは… セルフケアとは… ② ストレス軽減の基礎知識 ストレスコーピングとは… ストレス緩和につながる自律訓練法とは… リラクゼーション法とは… ③ バームテスト等（心理テスト）の体験
15日 （水）	6：30～8：30	120	<ul style="list-style-type: none"> ① 心理テストの結果について テスト結果の解析・評価は… ② ストレスコーピング 貴方のストレスコーピングは… ③ まとめ ストレス軽減とは… メンタルヘルスとは…

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。