

働く人のためのメンタルヘルス講座

～セルフケアを学ぼう～

ストレスは、日常生活の中で避けることができず、多くの方が気付かないうちに抱えていると言われています。ストレスの感じ方や度合いは、人によって異なりますが、ストレスが続くと、こころの不調につながると言われています。特に労働者はストレスを抱えやすく、深刻な状態になると、うつ病になりかねません。

そのため、ストレスに対する理解を深め、自分のストレスに気付くこと、また、その対処法を学び、こころの健康づくりにつなげられるよう講座を予定しております。

ストレス上手に付き合いながら、こころ豊かな日々を送るためにも、ぜひともご参加下さい。

【日 時】 平成 27 年 11 月 25 日 (水) 18:30～20:30

(受付：18:00～)

【場 所】 神戸市勤労会館 講習室 308

(神戸市中央区雲井通 5 丁目 1-2)

【内 容】 働く人のストレスマネジメント

～元気で働くためのストレス対処法 (セルフケア)～

兵庫県教育大学 教授 市井 雅哉

【定 員】 定員 120 名

【対象者】 仕事のなかでストレスを感じている人
ストレスの対処法を学びたい人等

【参加費】 無料

【申込み方法】

裏面の申込み用紙に必要事項をご記入のうえ、11月24日(火)までにFAXにてお申込みください。

先着順に受付いたしますが、所属等による人数調整をさせていただく場合や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。



《アクセス》

市営地下鉄・JR・阪急

ポートライナー

各三宮駅から東へ徒歩 5 分

＜お申込み・お問い合わせ先＞

神戸市こころの健康センター TEL (078-371-1900)

FAX : 078-371-1811

「働く人のためのメンタルヘルス講座

参加申込書」

開催日 11月25日（水）【締切：11月24日（火）まで】

所属先等	氏名（ふりがな）	連絡先
ストレスとの付き合い方や対処方法など、講師への質問事項がありましたら、下記にご記入下さい。可能な限り、研修の中で対応します。		

- ※ 先着順で、定員になり次第、お申し込みを締め切らせていただきます。
- ※ 定員オーバーになりましたら、担当よりご連絡させていただきます。