

# 働く人のためのメンタルヘルス講座

## ～ストレスと上手に付きあうために～

過度のストレス状態が続くと、心身に不調をきたしやすくなります。そうなる前に、自分のストレスに気づき、適切に対処することが大切です。

本講座では、こころの健康を保つうえで、ストレスとの上手な付き合い方について学べるよう実施します。

**講師：** 大阪経済大学経営学部経営学科

**教授 田中 健吾**  
(臨床心理士)



**日時：**平成28年12月8日(木)  
18:30～20:30 (受付開始18:00～)

**場所：**神戸市勤労会館 308室

**無料**

神戸市中央区雲井通5丁目1-2

**定員：120名** 仕事の中でストレスを感じている人  
(先着順)

ストレス対処法を学びたい人

### 申込み方法

※下記に電話か FAX で裏面の申込み用紙に必要事項をご記入のうえ、12月5日(月)までにお申込みください。

※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。

※聴覚障がいのある方で、手話通訳などが必要な場合、申込み時にお申し出ください。

【お申込み・お問合わせ先】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 12月8日（木）【締切：12月5日（月）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。

### 《アクセス》

市営地下鉄・JR・阪急

ポータライナー

各三宮駅から東へ徒歩5分

