



一緒に学びませんか！

精神保健福祉のためのストレス・マネジメント学級

ストレス・マネジメント力の向上

少子・高齢化、グローバル化に伴う格差拡大、情報化の進展、自然災害の増加などの社会環境の変化に伴って、人々が感じるストレスは高まっています。ストレスにはどのようなものがあるか、ストレスによって心身はどう反応するのか、過大なストレスを減らすにはどうすればいいのか など、ストレス全般について体系的に学ぶ学級です。

お互いがより多くの幸せを感じられる 地域共生社会の実現のために、一緒に学びませんか！

- 日時 初回 **10月17日(土)** 10:00~11:30 (麻生市民館大会議室)
14:00~16:00 (オンライン)
いずれか 選択自由

- 第2回~第5回 / 10月24日・31日、11月7日・14日 (各土曜日)
14:00~16:00 **各回オンライン開催**
〈全5回〉

初回は大会議室とオンラインの選択自由、第2回以降はオンラインで実施します。お持ちのパソコン又はスマホを使用して、Google Meetで行ないます。Google Meetの操作方法は、各回のはじめにやさしくご説明します。

- 受講料 無料

- 会場 麻生市民館 (初回・午前のみ アクセス裏面)



- 対象・定員 どなたでも。初回 麻生市民館大会議室は50名、オンラインは200名程度。関心がある回だけへの参加も歓迎します。

- 申込み 9月17日(木)から、電話・FAX・来館・HPにて 先着順

学習プログラム

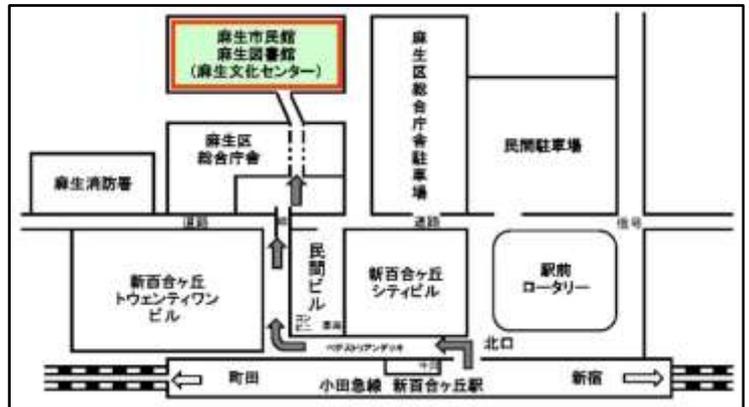
回	開催日時		学習内容
1	10月17日(土)	10時～12時 14時～16時	はじめに、学習内容説明 「出来事のストレス」度測定
2	10月24日(土)	14時～16時	講演「ストレスへのレジリエンス(注)を高める 生き方」 精神科医 岡本 浩一 先生
3	10月31日(土)	14時～16時	「出来事のストレス」以外に、 ストレスにはどのようなものがあるか
4	11月 7日(土)	14時～16時	ストレス反応 ストレスによって脳と身体はどう反応するか
5	11月14日(土)	14時～16時	過大なストレスを減らすには 終わりに、アンケート

(注) レジリエンスとは、一言でいうと 折れない心のことです。



第2回 講師
フィールファインクリニック院長
岡本 浩一 先生

麻生市民館 〒215-0004 川崎市麻生区万福寺1-5-2
小田急線 新百合ヶ丘駅北口 徒歩3分



受講申込書

(電話 044-951-1300)

(FAX 044-951-1650 FAX送信の場合は切り取らずに送ってください)

初回 10月17日(土) 10時～12時、14時～16時は 同じ内容です。		どちらかに☑をつけてください。 <input type="checkbox"/> 10時～12時 麻生市民館大会議室 <input type="checkbox"/> 14時～16時 オンライン	
(ふりがな) 氏 名		年 代	性 別
住 所		歳 代	男 ・ 女
メールアドレス		@	
電 話		-	

※ ご提供いただいた個人情報は本講座関連の連絡事務のみに使用し、その後裁断等により適正に廃棄します。