

ストレスマネジメント塾

皆さんは日頃ストレスとどう向き合っていますか？

社会で生活する上において、仕事や人間関係など、ストレスというのは切り離せないものではないでしょうか？ 人それぞれ様々なストレス発散の方法もあるでしょう。うまく発散できれば良いかもしれませんが、忙しい毎日に追われ、解消できず溜め込んでしまうと体調面にも支障を来してしまいます。

私たちの仕事は人と接し、人と向き合う仕事です。日々の生活でストレスが溜まるのは仕方のないことかもしれませんが、そのストレスと上手に向き合うことも大切なスキルかもしれませんね。

今回は日々の生活の中で感じるストレスとどう向き合い、どう解消していけば良いのか、考え方のポイントやヨガを基本とした解消法などについて学習したいと思います。

【講師紹介】



原田 淳 氏

県立広島大学総合教育センター教授・キャリアセンター長・広島大学客員教授
ストレスマネジメント教育プログラムの開発と効果の検証を研究テーマとし、
著書や連載なども多く執筆している。
インド政府公認のヨガ教師、更に日本ヨガ療法学会認定のヨガ療法士の資格を持つ。

と き：平成 30 年 12 月 15 日(土)

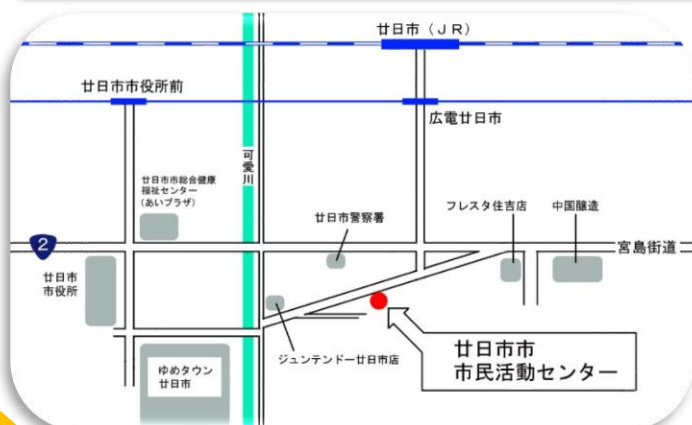
15:00～17:00 (14:30 より受付開始)

**場 所：廿日市市市民活動センター第 2 研修室
(廿日市市住吉 2 丁目 2-16)**

定 員：50 名(定員になり次第締め切らせて頂きます)

参加費：500 円 (当事者の方は無料です)

◆◆会場案内◆◆



◆◆お問合せ・申し込み◆◆

さくら作業所

でんわ 0829-31-5009

ファックス 0829-30-1070

メール work_sakura@yahoo.co.jp

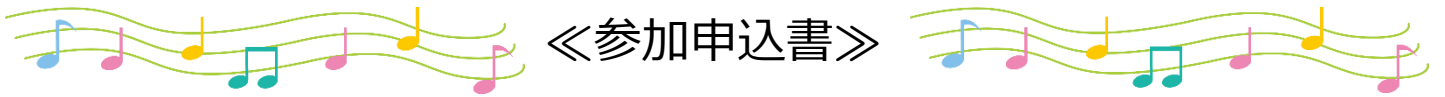
◆◆申込締切◆◆

12月5日(水)

※ファックスまたはメールにて
お申し込みください。



きょうされん広島県支部 西部ブロック PRESENTS 学習会



□□□送信先（さくら作業所） □□□
FAX 0829-30-1070
メール work_sakura@yahoo.co.jp

※この参加申込書に必要事項をご記入の上、FAXはこの用紙のみ送信、
メールはこの用紙を添付して送信してください。



【申込締切 12月5日（水）】

お名前	所属機関	所在地	連絡先	手話	要約 筆記
				要	要
				要	要
				要	要
				要	要
				要	要

※会場に駐車場はありますが、混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関を
ご利用ください。

(JR 廿日市駅・広電廿日市駅より徒歩約 12 分)

