

『支援の質を高めるためのセルフケア』

ストレスと上手く付き合える支援者になる！

仕事にストレスはつきものです。しかし、ご自身が感じるストレスが許容範囲を超えてしまうと、ご本人も苦しい上、周囲にも悪影響を及ぼします。さらに、仕事上でも本来の力を発揮できなくなってしまいます。

一方で、同じ仕事環境でも、ストレスを感じる人もいれば、感じない人もいます。どうすれば、必要以上にストレスを感じない自分をつくることができるのでしょうか？

心の健康を守る方法、いきいきと働くために必要なこと等、職場で役立つセルフケアを一緒に考えてみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております。

仕事をしていくうえで、利用者との関係や職場内での人間関係、仕事内容など誰もがストレスを感じることはあると思います。

今回は、志木市精神保健福祉をすすめる会より臨床心理士の上田将史先生をお招きしてストレスとの付き合い方についてご講義をいただくことになっています。

【内容】

「ストレスの基本」「怒りの感情の理解と対応」
「自己の強みの強化」「感性・身体の活用」
「高ストレス時の対応」「日常生活の工夫」
「リラクゼーション法」

※上記について、ワークを織り交ぜながら、理解を深めていきます。

令和元年10月13日(日)

13:30 ~ 16:30

君津市生涯学習交流センター

会員 :無料

非会員:500円(資料代)

裏面の申込用紙にて、FAXでお申し込み下さい。

問合せ先:内房ブロック担当

清水洋延 亀田総合病院総合相談室 Tel 04-7099-1223 Fax 04-7099-1121

相川香織 Mailのみ ch.hh.1641.psw@gmail.com

富山潤一郎..... 地域活動支援センターIII型 茶の間トミー Tel 0470-28-4557

NPO 法人タナギ 地域活動支援センター茶の間トミー（富山）宛

Fax 0470-28-4559

※送付状は不要です

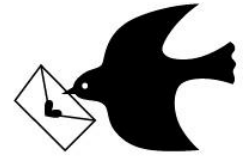
一般社団法人 千葉県精神保健福祉士協会 内房ブロック研修会申込書

締切 10月4日

(送信者) ご氏名 _____

ご所属 _____

ご連絡先 _____



ご氏名	ご所属	会員・非会員 (どちらかに○)	懇親会出・欠 (4000円程度)
		会員・非会員	出・欠
		会員・非会員	出・欠
		会員・非会員	出・欠

ご参加にあたって 特に配慮が必要な事、
質問等がございましたら、ご記入ください。

■□■会場のご案内■□■

君津市生涯学習交流センター（君津市久保 2-13-2）
JR 内房線 君津駅より徒歩約 10 分、君津市役所となり

