

こころの元気力を高めよう！

ポジティブな明日へつなげるための ストレスマネジメント

主催：社会福祉法人射水福祉会

共催：富山県知的障害者福祉協会

参加費
無料

[日時] ▶▶▶ 2月18日(日) 13:00～15:00

[会場] ▶▶▶ いみず苑「ひだまり」軽運動室
(射水市七美727)

講師

「カウンセリングルームやまふじ」代表

山藤 奈穂子 氏

(臨床心理士、公認心理師)



富山県立富山高校卒業
アメリカでホスピス、精神保健センター、知的障害の子どものためのキャンプで心理臨床分野の研修を受ける。精神科クリニックで3年半常勤を勤めたのち、富山県スクールカウンセラーとして勤務しながら、精神科単科病院、真生会富山病院心療内科、国立病院機構北陸病院などでトレーニングを積む。臨床歴20年。現在は竹内スリープメンタルクリニックに所属(非常勤)。富山県いじめ対策推進委員。富山県公認心理師協会理事。日本うつ病学会第1回学会奨励賞受賞「受診しないうつ」。

私たちのストレスは、知らないうちに溜まっています。「不安」や「苛立ち」、また環境の変化等に伴う「とまどい」など、様々なストレスにいかに対応していくべきかということは、すべての働く人にとっての必須の「セルフマネジメント能力」となっています。

本講演会は、心の免疫力の高め方や、ストレスに対応するための回復力や柔軟性・適応力などについて学ぶことで、上手に自分の心を守りながら、よりポジティブな働き方・生き方へとつなげていけるようになることを目指すものです。

皆様のご参加をお待ちしております。

【申し込み方法】

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、2月9日(金)までにFAXまたは郵送でお申し込みください。

お申込み
お問い合わせ

社会福祉法人射水福祉会

TEL 0766-86-1126

MAIL info@imizuen.jp

QRコード

