

ストレスと上手につきあうための

ストレス・マネジメント

過大なストレスは、意欲、幸福感、免疫力の低下を招き、心身の健康を害して うつ病・ガン・急性心筋梗塞などの原因になることもあります。

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・・・

実習もまじえて、自分にあったストレス対処法を見出しましょう。

日時：2019年6月15日（土） 14時～16時

場所：麻生市民交流館やまゆり

講師：田中 元介 麻生区在住



田中 元介

講師プロフィール

麻生区百合丘に住んで 27年になります。

住みはじめた翌年から うつ病を患って、建てたばかりの家を手放すことも考えました。

15年かかってようやく回復したので、市民活動団体「うつ病支援の会あさお」を設立し、体験を活かしてうつ病の方やご家族に心を寄せて回復支援の活動をしています。家を手放すこともなく、活動をはじめ今年で11年になります。

受講料：無料

受講受付：5月1日（水）から 先着30名 定員になり次第、締め切ります。

申込方法：裏面の申込用紙に氏名・連絡先を記入し、ご来館またはFAXでお送りください。

申込・問合せ：麻生市民交流館やまゆり tel 044-951-6321 fax 044-951-6467

主催：認定NPO法人 あさお市民活動サポートセンター