



ストレス対処について学ぼう

～ 精神科デイケアでの実践を通して（認知行動療法を中心に）～

あいは一と・みなとでは、誰もが自分らしく暮らせることを目指して、精神疾患や精神保健福祉について関心を持ち、その理解を深めてもらうために精神保健福祉講座を開催しています。

本年度 第4回では、ストレス対処がテーマです。過度なストレスを受けると、不安や怒りなどの精神的変化が生じやすくなり、それは障害の有無にかかわらず、誰もが感じることではないでしょうか。ストレス社会と呼ばれる昨今、今回の講演から対処法を学び、身につけ、より自分らしい日常生活を目指しませんか。

精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報として、また一般の方々もストレス対処の意義や具体的な方法を学ぶ機会として、ぜひご参加ください。

多くの皆様のご参加を心から願っています。

日時 **令和6年3月10日（日）午後2時～4時**

場所 **港区立精神障害者支援センター（あいは一と・みなと）**
5階は一とホール
港区 高輪1丁目4番8号

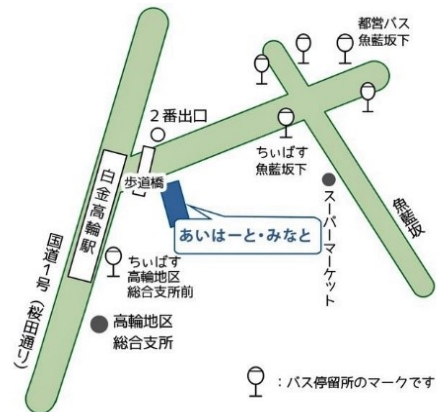
Zoom 参加
申込フォーム



講師 **西前 英紀 氏**
(藤沢病院リハビリテーション科 作業療法士)

- 申込み **1. 会場参加をご希望の方は電話でお申し込みください。**
※会場内には手話通訳を配置しますが Zoom ではご覧頂けません。
- 2. Zoom 参加をご希望の方は、QR コードを読み取り、
申込フォームから申し込みください。**
(締め切り：3月9日(土)17時)

定員 **会場 30名**
(区内在住・在勤・在学者の方が優先です)
Zoom 50名
(環境が整っている方ならどなたでも)



 : バス停留所のマークです

問合せ先 **あいは一と・みなと(地域活動支援センター)**
TEL : 03-5424-1392 (担当 **高島・石橋**)