

ストレスマネジメント ～こころの健康～

子どもから大人まで、様々なストレスを受けることが多く、「こころの健康」を考えることはとても身近になっています。ストレスマネジメントを知ること、自分自身の健康管理や子どもや家族など周りの人のサポートにつながるかもしれません。併せて、スクールカウンセラーの役割や実践について情報提供を行います。

【講師】医療法人芙蓉会 芙蓉会病院

院長 村上 拓也 氏

【情報提供】青森県スクールカウンセラー 山田 まり子 氏

【日時】令和元年 11 月 24 日（日）10：00～12：00 受付 9：30～）

【会場】プラザホテルむつ（むつ市下北町 2-46）

【対象者】本研修会にご興味のある方すべて

【定員】200 名（先着順、定員になり次第受付を終了いたします。ご了承ください）

【参加費】無料

【参加申込】

青森県発達障害者支援センター「ステップ」 行

FAX：017-777-8202 ※通信中の場合 017-735-1160 まで ※送信票は不要です

メール：aoshien6@adagio.ocn.ne.jp

※メールでの申込の場合、下記必要事項をご記入ください。また、ご連絡させていただく場合がありますので、当センターのメールを受信できる設定にしてください。

TEL：017-777-8201 ※電話でのお申込みも可能です。

〆切 11月18日（月）

※複数人申込される方は、
氏名欄に参加される方
の分をご記入ください。
電話番号は代表者のもの
をご記入ください。

氏 名 (ふりがな)	
所 属	※一般の方は空欄で構いません
電話番号	※市外局番からご記入ください ☐ 所属先 ☐ 自宅/携帯

※青森県発達障害者支援センター「ステップ」HP で本チラシのダウンロードが可能です。

※定員を超えた場合の申込について、お断りのご連絡をさせていただきます。

※研修会当日の録音・録画・撮影はご遠慮くださいますようお願いいたします。

主催：障がい者就業・生活支援センターしもきた、青森県発達障害者支援センター「ステップ」