


こころとからだのセルフケア 「ストレス」ってなんだろう？



「ストレス」という言葉はよく聞きますが、
ストレスは悪いものだ！とっていませんか？
実は悪いものだけではなく、私たちのこころとからだを
守ってくれる大切な役割も担っています。

今回は、ストレスのメカニズムをお伝えします。
自分の傾向を知って、“ストレスとうまく付き合う”
生活に繋げていきましょう♪



- ▷ 日にち 令和 6 年 11 月 13 日 (水曜日)
- ▷ 時間 **14:00** ~ 15:00 (受付13:30~)
10月から時間が変更になりました
- ▷ 料金 1,000円 (当日現金でお支払いください)
- ▷ 講師 関東労災病院治療就労両立支援センター 臨床心理士
- ▷ 場所 関東労災病院 総合研修センターB館1階
 館内ではマスク着用にご協力をお願い致します

お申込み・お問い合わせ ※前日までにお申し込みください

関東労災病院 治療就労両立支援センター

☎ 044-434-6337

