

市民の皆様へ

志木市基幹福祉相談センター主催 ストレスマネジメント研修



新型コロナウイルスが流行してから早一年が経とうとしています。
生活様式の変化とともに、職場や学校等においてもこれまで以上に頑張りが求められ、見通しのつきにくい状況に不安や疲労、心身の不調等を感じていらっしゃる方も多いことと存じます。
環境の変化や慢性的なストレス状態に合わせた「セルフケア」や、アフターコロナに向けて、「今、できること」を皆様とともに考えてみたいと思います。

参加料

無料

【日時】 2021年 3月17日(水)～3月31日(水)

【会場】 オンライン配信のため、ご自宅等でご視聴いただけます

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

お申込は不要です。下記URLもしくはQRコードから動画をご視聴ください。

URL

<https://www.susumerukai.net/ストレスマネジメント研修/>

QRコード



志木市基幹福祉相談センター
非常勤職員
上田将史

～講師プロフィール～

NPO法人志木市精神保健福祉をすすめる会理事長。立教大学兼任講師、東洋大学/東京未来大学/日本社会事業大学非常勤講師の他、総合病院等の医療機関にて、長年心身の不調を抱える方やご家族、支援者の支援などに携わってきた。学校、企業、病院、地方自治体、職能団体などから依頼を受け、心の健康や対人関係に関する講演を幅広く行っている。資格は公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士。