

ストレスを上手にのりきるための

コミュニケーション連続講座

メンタルヘルス連続講座 第二弾

自分自身がストレスを感じている方、悩んでいる同僚や友人にどう接してよいか迷っている方。
一歩踏み込んだコミュニケーションの取り方を身につけてみませんか？



講師は・・・

大槻久美子さん [産業カウンセラー、キャリアコンサルタント
一般社団法人カウンセリングルーム代表理事]

著書『「わかる」から「できる」メンタルヘルス対策』
「働く女性のメンタルヘルス」など
府内の支援学校や高校、全国各地で講演多数
教育誌「クレスコ」に連載執筆中

ストレスを上手にのりきるための

コミュニケーション連続講座

1～3回の講座をすべて受講（会場はどちらでもよい）すると、受講修了書と記念品を進呈します。

日時・会場

今年は南部会場、北部会場に分かれて同じ内容を行います

	北部会場	南部会場	
第1回	9月28日（土） 13:00～16:30 宮津市福祉センター	11月9日（土） 13:00～16:30 京都教育文化センター	「ストレスとストレスコントロールについて」 ～身体的なコーピング（対処法） 実際に身体を使ったストレスコーピングを 実践してもらいます
第2回	12月7日（土） 11:00～14:30 アバンティ響都ホール・会議室 ※この回のみ別途昼食費を徴収します		「言いたいことを言えるようになる コミュニケーション術」 相手を責めずに自分の言いたいことを言える アサーション方法や、ものの見方や考え方 で自分がラクになる方法を、ゆったりラ ンチタイムをとりながら学びます
第3回	1月18日（土） 13:00～16:30 宮津市中央公民館	2月15日（土） 13:00～16:30 京都教育文化センター	「対人関係のつくりかた」 ～タイプで変わる？しかり方・ほめ方 社会性スタイルを知り、タイプ別の人 間関係の取り方を身につけましょう

※毎回講座修了後 希望に応じて 相談会を行います

参加対象

- ・コミュニケーションについて理解を深めたい人
- ・メンタルヘルスで悩む人をサポートしたいと考える人
- ・職場の衛生委員さん ・管理職のみなさん
- ・大槻さんの話を聞いて「もっと聞きたい」と思った人

※どなたでも参加できます(^)

参加費

1回 500円を資料代・お菓子代として徴収します
※12月7日のみ昼食代含めて1000円を徴収します

教職員のための メンタルヘルス研究会とは？

誰もが安心して健康に働き続けられる職場をめざし、メンタル疾患の原因の分析、対応、対策を検討し、予防・対策・職場復帰施策の充実を促すことにより、教育の質を高めることを目的として、昨年にスタートしました。

※ ご質問があれば 下記申込先までご連絡ください

申込受付中

コミュニケーション連続講座の受講を申し込みます

職場名	
お名前	
連絡先 電話、メール等	

参加予定の日に○をしてください

9/28	11/9
12/7	
1/18	2/15
終了後の相談希望	

申込は Tel:075-751-1645

Fax:075-752-2988

Mail:honbu@kyoto-fuko.com 担当：生水 淳稔（しょうず あつとし）