

主催：川崎市・コネクションズかわさき（かわさき若者サポートステーション）

対象者： 15歳～39歳の社会人・これから働きたい方も歓迎！

予約制  
先着30名  
無料

# ストレスマネジメント講座

## 働き続けるためのストレスとの付き合い方

職場の人間関係などで悩みや壁にぶつかり、ストレスが溜まってしまった経験はないですか？  
今回はストレスが心身に及ぼす影響等を中心に学んで頂き、  
ご自身の働くうえでのストレス対策へつなげて頂くことを目的としています。



### プログラム紹介

- ① ストレスを理解しよう
  - ② 自分のストレスを知ろう
  - ③ ストレス対処スキルをレベルアップしよう
- ※内容は一部変更になる場合がございます

**9/5より受付開始！**

ご予約はコネクションズかわさきへ

現在働いている方から、  
これから働く方まで、みなさんのご参加を  
お待ちしております！



### コネクションズかわさきとは (かわさき若者サポートステーション)

厚生労働省と川崎市からの委託を受け、認定NPO法人育て上げネットが協働で  
運営している若者の職業的自立のための総合相談窓口です



令和元年 **10月5日（土）** 10:00-12:00 (開場9:45)

講師：下青木 田鶴子（公認心理師・臨床心理士）

会場：てくのかわさき 4階 会議室  
川崎市高津区溝口1-6-10(JR「武蔵溝ノ口」  
または東急「溝の口」より徒歩5分)



### ご予約・お問い合わせ

コネクションズかわさき  
(かわさき若者サポートステーション)

☎ 044-850-2517

電話受付：水・日・祝日を除く10時～18時  
〒213-0001 川崎市高津区溝口1-6-10 てくのかわさき 3階

お申込み時に、氏名、連絡先、年齢、現在働いているかどうか、簡単な受講動機などをお伺いします  
※キャンセルの場合もご連絡をお願いします

