

◆主催：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）・川崎市



参加  
無料

対象者：15歳～39歳

## ストレスマネジメント講座 ストレスとの上手な付き合い方

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？  
日々の生活の中でそのような体験をするのはごく自然なことです。大切なのは“ストレスを溜めない”ことより“ストレスと上手に付き合う”こと。この講座では、誰もが抱えるストレスと上手に付き合うにはどうしたら良いかということをおみなさんと一緒に考えていきます。

### プログラム紹介 ※内容は一部変更になる場合がございます

- ストレスとは・・・
- ストレスを強める考え方
- ストレスとの付き合い方

### お申込み・お問合せ

コネクションズかわさきまでお電話でお申込みください。  
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。  
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

（かわさき若者サポートステーション）

厚生労働省からの委託を受け、川崎市と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

（川崎市所管：経済労働局労働雇用部）

☎ 044-850-2517

電話受付：水・日・祝日を除く11時～18時  
※キャンセルの場合もご連絡をお願いします。

平成30年2月17日（土）  
10:00～12:00（開場9:45）定員30名

講師：山本佳奈（臨床心理士）

会場：川崎市産業振興会館 12階 会議室  
神奈川県川崎市幸区堀川町6-20  
JR川崎駅西口、京急川崎駅西口から徒歩8分

