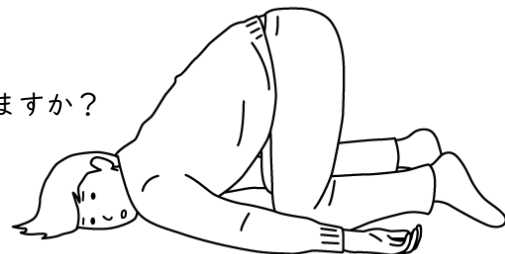


支援者のためのメンタルヘルス研修 心身のセルフケア

日々の疲労感やちょっとしたイライラ感、不安感にどう対処していますか？
強いストレスを感じた時にどうしていますか？



問題解決やトラブルへの対処だけでなく、私たちの心身のケアも欠かせません。ストレスの蓄積は、身体面での不調、ネガティブな思考や感情、不適応行動に繋がります。

日々の生活の中で、自分の心身の状態に目を向けることやケアすることを習慣にしませんか？

日時		内容・講師	開催方法	定員
3/7 (木)	10:00 -11:30	「心身のセルフケア」 福岡県発達障がい者(児)支援センターLife 地域支援マネージャー(公認心理師)重松 涼子	ZOOM	30名

* 資料は事前にメールでお送りしますので、各自で印刷をお願いします。

* 演習も予定しています。お一人一台のPCを使用し、ご参加ください。

- **対象者**：福岡県内のサービス提供事業所職員等(児童～成人)
- **定員**：30名
- **参加費**：無料 ※受講にかかる通信費等は受講者の負担となります。
- **申込方法**：Googleフォームにて受付けます。
下記URLもしくはQRコードからお申込みください。

<https://forms.gle/74HPqmSPMEEtexBB6>



問い合わせ先
福岡県発達障がい者(児)支援センター(福岡地域) Life
TEL 092-558-1741 FAX 092-558-1742
E-mail info@life-fukuoka.com

主催：福岡県、福岡県発達障がい者(児)支援センター(福岡地域) Life