

平成 25 年度  
一般社団法人日本臨床心理士会臨床心理センター講座

講座 NO. 39

ストレスマネジメント入門

講座の内容：学校におけるストレスマネジメント教育、子育てストレスへのグループワーク、対人援助職のメンタルヘルス研修、自然災害や事故など惨事ストレスへのセルフケアなどに、ストレスマネジメントの理論と実践技法が役に立っています。さまざまな臨床現場において、授業や研修、ワークショップなど集団を対象とした実践力が求められる昨今です。今回は、動作を用いたストレスマネジメント技法の習得を目指すグループワークを体験します。簡単なストレス対処法を活用してストレスと上手につき合いたいものです。体験重視のワークショップですので、動きやすい服装でご参加くださいませ。ご自身のセルフケアにも活かして下さいよう願っています。

講師：坂上 頼子 （ 所属 オフィスかけはし ）

日時：平成 25 年 12 月 1 日（日） 10：30～16：30

場所：文京区本郷 2-40-14 山崎ビル 601 号室

参加資格：臨床心理士・大学院生 定員 20 名

参加費：社）日本臨床心理士会会員および大学院生 6,000 円  
その他 7,000 円

ポイント：2

申し込み方法：①および②をお願いします。

①週日 10:00～17:00 に電話で空席の有無をご確認の上、予約してください。

電話番号：03-3817-6801 事務局

②郵便局の振り込み用紙に、以下の各項目を全て記載して、参加費（会員・大学院生 6,000 円、その他 7,000 円）を振り込んでください。

（なお、キャンセルはできませんのでご了承願います。）

○講座番号 39・講座名「ストレスマネジメント入門」

○ご氏名・臨床心理士番号・連絡先電話番号・ご所属

○口座番号 00110-7-413679

○口座名称 一般社団法人日本臨床心理士会