

メンタルケア de リフレッシュ

『対人関係のストレス解消法』

日常生活でのストレス解消法を知っていますか？
 ストレスをため込んでしまうと
 やる気が起きない… いつもモヤモヤしている…
 などの状態から悪化するとうつ病などの精神疾患に
 至ります。

日頃のストレス解消が重要です。
 ストレスの原因は圧倒的に対人関係からおきます。

この講演会では、特に対人関係のストレス解消法
 について、心理学から分かりやすくお伝えします。

〈講師〉原川正慶プロフィール
 心理カウンセラー
 臨床心理学講師
 京阪総合カウンセリング代表
 日本カウンセリング学会
 日本ホリスティック医学協会

日時（2017年）	会場	定員	申込期限（2017年）
9月30日（土） 10:00～12:00	ラポールひらかた 3階 研修室1	50名	9月28日（木）
10月4日（水） 10:00～12:00	ラポールひらかた 3階 研修室1	50名	10月2日（月）
10月11日（水） 13:30～15:30	寝屋川市立中央公民館 4階 第1研修室	50名	10月9日（月）

※資料等の準備のため申込締切を2日前にしておりますが、定員になり次第締め切らせていただきます。

参加ご希望の方は電話・FAX・メールにてお申し込みください



大阪府認証 NPO 法人 京阪総合カウンセリング

大阪府枚方市新町2丁目1番9-106

☎072-814-7140

（平日10時～17時受付）

FAX:072-807-8191

メール:jimu@npo-ksc.net

（お名前・連絡先電話番号・ご希望の日を
明記してください）