「心の病・予防対策講座」のご案内

近年、注目の心理学と脳科学による心の健康法！

精神的な不調を引き起こす多くの人に共通して、

◆何となく、心身の疲れや生きづらさを感じていた

◆ゆっくりしたり、安心できることがあまりなかった

◆相手との距離感など、人間関係にしんどさを感じていた

などといった状態が挙げられます。

身体の健康と同じように、心の健康も日頃から少し気にかけて対策をしておくことで心の病に対する予防が可能となります。

心の健康法を、どなたにでも、分かりやすく、お伝えしていきます。

講師：原川　正祥

（公認心理師・精神保健福祉士、精神科病院カウンセラー）

講座日程　２０２６年　１２月　２３日（水曜日）

時間：午後１３時３０分～１５時（９０分）

開催場所　交野市立「 青年の家 」　研修室２０６

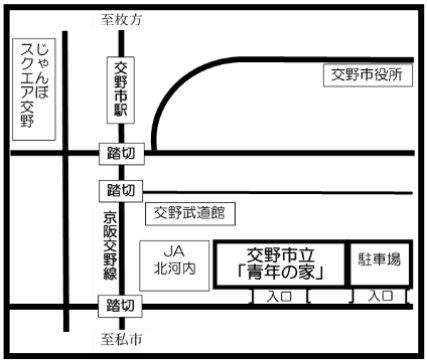
（交野市駅から徒歩６分、駐車場あり　　住所：交野市私部 2-29-1）

参 加 費　500 円（資料代含む）※当日現金にてお支払いください

対 象 者　18 歳以上

定　員　20 名（申し込み順）

締　切　12/18（電話・メール・フォームのいずれかでお申込ください）



申込・問合せ先　特定非営利活動法人　京阪総合カウンセリング

電話　072-814-7140（平日 10 時～17 時）

〒573-1191　大阪府枚方市新町 2-1-9-106

メール jimu@npo-ksc.net

申込フォーム