

たまったとき、どうしてる？

～誰にでもできるストレス解消講座～

- ・ストレス発生のメカニズムとは？
- ・みんなのおすすめストレス解消法は？
- ・そもそもストレスって一体なに？



ストレスについて
学んで話して
健康な生活を！

ストレス、
感じてる？

- 日時：平成24年 **12月2日**（日）14時00分～16時30分
- 会場：太白区中央市民センター 3階第1、第2会議室
- 対象：15歳～30代 20名程度
- 申込：11/5（月）～11/25（日）（先着順）
申込み、講座内容詳細は裏に記載
- 参加費：無料
- 講師：金井嘉宏 東北学院大学教養学部人間科学科准教授

[申込み・問い合わせ先] 太白区中央市民センター
〒982-0011 仙台市太白区5丁目3番2号
TEL022-304-2741/FAX022-304-2526

～ストレスと上手に付き合えていますか？～

学校や職場など、生活する上で避けられないのがストレス。体調が優れなかったりモチベーションが上がらなかったりと困っていませんか？ストレスの権威 金井嘉宏先生によるストレスメカニズムに関する講話やグループワーク、効果的なリラククス法を楽しく学んで、ストレスと上手に付き合しましょう！

□講座内容

1. 金井嘉宏先生による講話

- ・ストレスって何？どうしてストレスを感じるの？
ストレスの専門家がわかりやすくお教えします！
- ・自分のストレスを数値に表わしてみよう！
ストレスチェッカーを使って自分の現状を知ろう！

2. 参加者同士で意見交換

- ・話してスッキリ！聞いてなるほど！
普段どんな時にストレスを感じていますか？
何気ない言動が周りの人にストレスを感じさせているかも！？
あなたが実践しているストレス解消法を、他の方に紹介しよう！

3. ストレス解消グッズの紹介

- ・私たちが見つけた面白グッズをご紹介！

4. 効果的なリラククス法実践

- ・専門家がオススメするリラククス法をやってみよう！

□講師紹介



かないよしひろ
金井嘉宏先生

東北学院大学教養学部人間科学科准教授、
博士(臨床心理学)、日本ストレス学会所属、
日本行動療法学会認定行動療法士

twitter @taihaku2012

facebook 社会教育実習c班

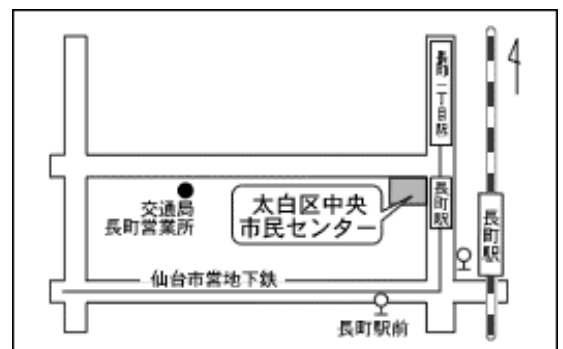
<http://www.facebook.com/cgroup.stress>

□会場・交通案内

太白区中央市民センター 3階第 1.2 会議室

私営地下鉄南北線「長町駅」から徒歩 1分

東北本線「長町駅」から徒歩 3分



□申込方法

受付期間：**11月5日(月)～11月25日(日)** ※先着順となります。ご了承ください。

申込方法

◇Eメールの場合：件名「参加申し込み」、本文にお名前(フリガナ)、電話番号を明記の上、
stress.ccc@gmail.comへお送りください。

◇FAXの場合：以下の表にお名前、電話番号を明記の上、
022-304-2526(太白区中央市民センター)へお送りください。

オナマエ お名前	
電話番号	()