

日々のストレスの対処法

考え方の工夫 と 風通しの良いコミュニケーション

- 気持ちや行動は考え方に影響されます。
- 誰にでも考え方のクセがあります。

ストレスは、性別や年齢を問わず、誰しも感じるものです。また、コミュニケーションは人が生きていくなかで、必要不可欠なものです。

ストレスをためにくい考え方の工夫や、コミュニケーションについて学びませんか？

日時： **1 月 28 日(日)**

午後 **1 時 30 分**～**3 時 00 分**

会場： **福祉健康センター**

講師： **かすみがうらクリニック**

臨床心理士 **宗田美名子先生**

対象者： **町民**

***年代・性別を問わず、ご参加ください。**

定員： **40 名**

参加費： **無料**

