

メンタル
ヘルス
講座

6月
12日
(水)



杉並区産業振興センター主催

メンタルヘルス講座「働く人のこころの健康のために」
～自分に合ったセルフケアを見つけ、
こころ健やかに～

知らず知らずのうちに抱えてしまうストレスとの上手な付き合い方について、考え方や対処行動などのセルフケアをグループワークも交えつつ学んでいきます。

【日 時】 令和6年 6月12日 (水) 午後6時30分～午後8時30分

【会 場】 杉並区産業振興センター 会議室

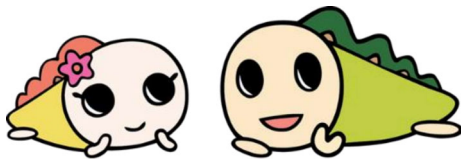
杉並区上荻1-2-1 (JR中央線・東京メトロ丸ノ内線 荻窪駅北口 徒歩3分)
※裏面の地図をごらんください

【対 象】 勤労者対象 (区内在住の勤労者・区内にお勤めの方)

【定 員】 20名 (申込順)

【受講料】 無 料

【申込み】 裏面 参照



* 本講座では個別のご相談はご遠慮ください。

【講師紹介】

シニア産業カウンセラー・公認心理師 (国家資格)

国家資格キャリアコンサルタント

国際TA協会正会員

松崎 優佳 (まつざき ゆか) 氏

官公庁や企業などで、メンタルヘルスケア研修の実績多数。
働く人を対象とした電話や対面、メール・SNSカウンセリング等、
産業現場を中心としたメンタルヘルス支援を行う。

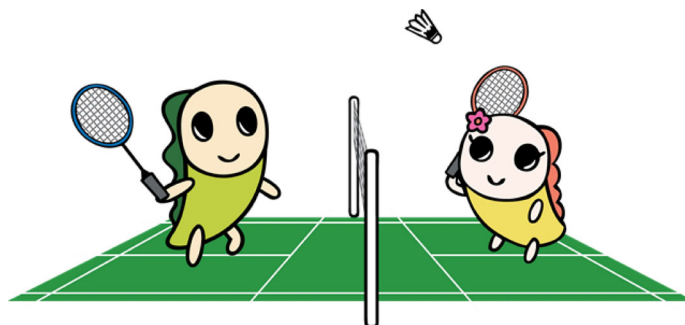


裏面もご覧ください。

■参加申し込み方法■

WEB（下記 URL または 2次元コード）もしくは電話でお申し込みください。

WEB：<https://logofrom.jp/form/Y4gR/232230>



■問い合わせ先■

〒167-0043

杉並区上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階

杉並区産業振興センター 就労・経営支援係

電話：03-5347-9077（平日8:30~17:00）

◆案内図◆ 杉並区産業振興センター

JR 中央線・総武線、東京メトロ丸の内線「荻窪駅」北口より徒歩3分
杉並区上荻1-2-1 エレベーターで2階へ

