

メンタルヘルス講座「働く人のこころの健康のために」

ストレスに振り回されないための コツと習慣

ストレスをなくしたいと思うことはありませんか？

ストレスは上手に付き合うことで、私たちの成長や心のしなやかさにもつながる大切な要素です。

本講座では、ストレスの捉え方を工夫し、健やかに働くための考え方と実践法を学びます。グループディスカッションを交えながら、日常ですぐに活かせる方法を身につけてみませんか？

講師紹介

松崎 優佳（まつざき ゆか）

シニア産業カウンセラー、公認心理師、国家資格キャリアカウンセラー

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。



【日程】

令和7年 6月11日(水) 午後6時30分～午後8時30分

【受講対象】

- 杉並区在住の勤労者の方
- 杉並区在勤の方

【場所】

杉並区産業振興センター 会議室(下図)

【定員】

20名(申込順)

【受講料】

無料

【お申込み・お問合せ】6月10日まで

に右の2次元コードから、
又は電話で

産業振興センター就労・経営支援係

☎ 03-5347-9077 (平日 午前8:30～午後5:00)



杉並区産業振興センター
杉並区上荻1-2-1
Daiwa荻窪タワー2階
荻窪駅北口徒歩3分