

## こころとからだが楽になる ストレスマネジメント講座

人間はストレスを感じると、身体的にも精神的にも大きな影響が出ると言われています。実際に対人援助の現場では、腰痛、頭痛、不眠、関節などの痛み、肩こり、疲労感などの身体的ストレス反応や、うつ症状、食欲不振、不安感、緊張等の精神的ストレス反応を訴える職員が多くいます。このストレスとどのように付き合えば、ストレス反応を起こしにくい状況を作っていくことが出来るのかを学ぶ場を作りました。一人で悩まず、一緒に楽になりませんか？

日時：令和5年9月3日(日) 13:30～16:30 (受付13:00～)

会場：東京都介護福祉士会 事務局

東京都江東区猿江1-3-7 パークノヴァ猿江恩賜公園102号

定員：20名

申込み方法：裏面にあるQRコードを読み取り、

申込みフォームよりお申込みいただくか、

裏面のFAX用紙をご使用ください。

会費：会員 2000円 非会員 2500円 学生 500円

※キャンセルによる払い戻しは致しません。

※会員・非会員の方の振込先のご案内は、後日事務局本部よりご連絡致します。

※学生の方は、当日、受付の際にお支払ください。

申込み締切：8月31日(木)

講師：ワ☆ノバージョン 代表 島田 友和氏

公認心理士 社会福祉士 社会保険労務士

問い合わせ先：公益社団法人 東京都介護福祉士会

Email:info@tokaigo.jp

TEL:03-5624-2821

FAX:03-5624-9650

(電話受付時間：平日9:00～12:00 13:00～17:00)

申込みQRコード



<https://forms.gle/YdZaFVU5GUzJy7Nz7>

FAX:03-5624-9650

表裏お間違いないように、ご確認の上、お送りください。

## ストレスマネジメント研修申し込み書

ふりがな		
氏名		
会員（公益社団法人 東京都介護福祉士会会員No. _____）・非会員		
住所	〒	—
	☎	— —
携帯番号	—	—
受講票送付先	※FAXまたはPCメールアドレスの無い方は、郵送でお送りいたします。	
	FAXまたは PCメールアドレス	
職場からのご参加の場合、 ご記入ください	職場名	
	連絡先電話番号	
	職場FAX番号	
	担当者名	

※記入いただいた個人情報は、本研修に関する連絡のみに使用し、その他の目的には使用しません。