

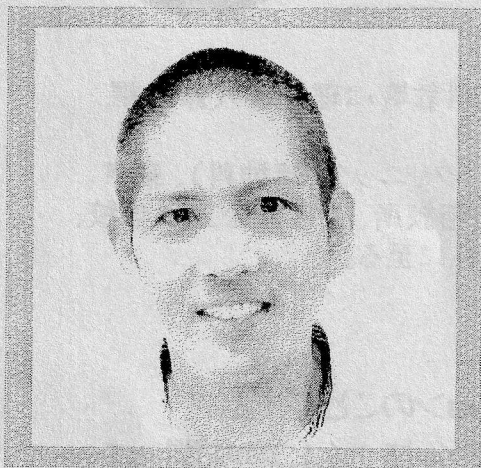
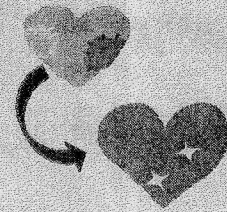
ストレス社会で生き抜く力を！



大垣市こころの健康セミナー

ストレスマネジメント

～自分自身と身近な人のメンタルヘルスを維持するために～



地域、職場、学校において、非常にストレスを抱えやすい現代社会――。こころと身体の関係は密接で、ストレスにより心身の不調を訴える人が増えています。このような今こそ、ストレスマネジメント（ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処方法を身につけること）を知り、自分自身だけでなく、身近な大切な人のこころの健康を維持していきましょう。ぜひご参加ください！



日時

令和5年9月28日(木)

13:30～15:00



場所

大垣市情報工房
5階 セミナー室

【サテライト会場】
上石津地域事務所
2-1会議室

講師：小野 悟氏
岐阜保健大学 看護学部
看護学科 精神看護学准教授
資格：精神看護専門看護師
臨床倫理認定士
基礎心理カウンセラー

★申し込みが必要です。

<申込方法>

電話または、FAXでお申し込みください。
(FAXの方は、参加申込み欄を記入の上、送信ください)

申込み期限：

令和5年9月21日(木)まで

※申込み情報は、本講演会の受付・緊急連絡以外には
使用しません。

【問い合わせ/申込み先】

(平日 8:30～17:15 ※祝日は除く)

大垣市保健センター

TEL: 0584-75-2322 FAX: 0584-75-2320

上石津保健センター

TEL: 0584-45-2933

参加申込み

(FAX:0584-75-2320)

ふりがな 氏名	
電話番号 (日中につながり やすい番号)	
お住まいの町名	
参加会場 (いずれかに○を つけてください)	情報工房・上石津

こころの健康 オンラインセミナー 期間限定配信【大垣市】

アサーション

— 自他相互尊重のコミュニケーション —

創価大学大学院 教授

園田 雅代 先生



【略歴】

東京大学教育学部教育心理学科卒業、東京大学大学院教育学研究科教育心理学専攻修士課程修了、玉川大学文学部助手、講師、助教授を経て現職に至る。

カウンセラーとしては、東京医科大学八王子医療センター小児科、野ロクリニック（精神科）、東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室、フェリス女学院大学学生相談所、東京都公立中学校、神奈川大学ハラスメント相談室などでカウンセリングの経験を経て現在に至る。

「アサーション」という言葉をご存知ですか？

自分を大切に、同時に相手のことも大切に行うコミュニケーションのことです。

このコンテンツでは、アサーションについてなるべく分かりやすく、皆さんに興味関心をもっていただけるような、また、日常のご自分のコミュニケーションと照らし合わせて受け止めていただけるようにお話をしています。もしよろしかったら、ご覧ください。何卒よろしくお願いたします。

配信
期間

2023年8月28日（月）17時から
～ 2023年9月28日（木）17時まで

配信
方法

QRコード読み込み、または、
「大垣市 こころ オンライン」で検索！



注意
事項

・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただくことがございます。

・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

お問い合わせ

大垣市保健センター

TEL：0584-75-2322 FAX：0584-75-2320
〒503-0903

岐阜県大垣市東外側町2丁目24番地

主催：大垣市

共催：（公財）明治安田こころの健康財団

後援：明治安田生命保険相互会社

※大垣市は明治安田生命保険相互会社と健康づくりに
おける連携・協力に関する協定を結んでおります。