

ストレスマネジメント研修会のご案内



日時および会場

平成 28 年 7 月 28 日 (木) 9:25~12:10 (9:15~ 受付)

【盛岡会場】 盛岡市中央公民館 別館和室

〒020-0013 盛岡市愛宕町 14-1

平成 28 年 9 月 10 日 (土) 8:55~12:40 (8:45~ 受付)

【大船渡会場】 大船渡市総合福祉センター 大会議室

〒022-0003 大船渡市盛町下館下 14-1

対象および定員

養護教諭・教諭・スクールカウンセラー・保健師・保育士・学童クラブ指導員など
子どもの心身の健康増進・発育発達に携わる関係者

(定員：盛岡会場は先着 40 名程度、大船渡会場は先着 80 名程度)

講師

【盛岡会場】 あゆみカウンセリングルーム 臨床心理士 青山正紀 先生

【大船渡会場】 岩手県教育委員会事務局 沿岸南部教育事務所

臨床心理士・巡回型カウンセラー

アロマセラピスト

吉永弥生 先生

齋藤千晶 先生

内容

実技「ストレスマネジメントワークショップ」

ストレスマネジメントとは？

ストレスについての正しい知識を学び、さまざまな
ストレス対処法を活用することにより、心と体の健康
を保つことです。

この研修会では、日常の中でストレスとよりよい
向き合い方ができるためのヒントをいただきながら、
いくつかのストレス対処行動を体験的に学びます。

大船渡会場では、
「アロマハンドマッサージ」
も実施します。

アロマオイルの香りと
マッサージでリラックス
しましょう♪

※実技を行いますので、運動できる服装の準備をお願いします。

※参加費は **無料** です！！

主 催 : 岩手県立大学看護学部 地域看護学講座 学校保健看護学分野
問い合わせ先 : TEL 019-694-2266・2296 (担当: 大久保牧子・田口美喜子)

