

短期集中セミナー

参加費無料!

平成29年度 ストレスケアセミナー ーリラクゼーション技能講座ー

私たちは生きていく中で何かしらの刺激（ストレス）を受けて生活しています。
その刺激の中で自覚のないまま反応をして体調不良になったり、働きづらくなったりしていませんか？

平成29年10月19日（木） } 2日間1セット
平成29年10月26日（木） }

※詳細は裏面をご確認下さい。

※残りわずかです。

内容

『ストレスの起こる仕組みや体・心に出るサインを知る』
『対処法やリラクゼーション技能のご紹介』
（呼吸法、筋弛緩法、ストレッチ法、ストレスボール、
アロマセラピーなど）
『ストレスのサインと対処法の整理をします』



利用対象者



「気分転換がうまくできない」「疲れに気づきにくい」「疲れがとれない」「リラックスするのが苦手」などでお悩みの下記にあてはまる方

- 精神障害や発達障害の診断を受けられている方（障害者手帳の有無は問いません）
- これから就職活動に取かかる方
- 福祉施設などを利用中であり、就職に向けて準備を行っている方
- 在職中の方（セミナーの日程が合わない場合、センターの開所日、開所時間であれば別日程での受講も相談できます）

詳細は裏面をご参照ください。

《詳細》

開催機関

独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構

佐賀障害者職業センター

開催場所

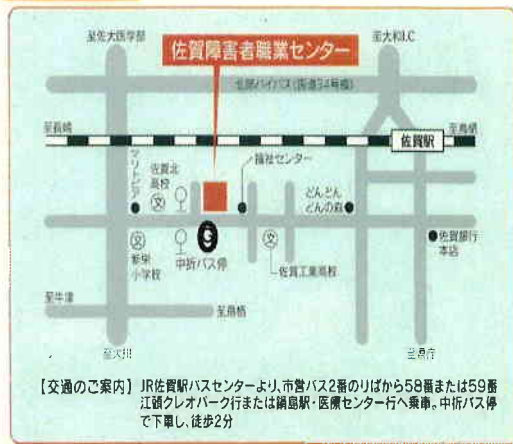
同上

住所：佐賀市天祐1丁目8番5号

TEL：0952-24-8030

FAX：0952-24-8035

案内図



日程

※2日間で1セットとなります

	1回目	2回目	時間（1回、2回目ともに）
第一回	6/1	定員に達しました。	13:30～15:30
第二回	7/6	定員に達しました。	10:00～12:00
第三回	9/1	定員に達しました。	10:00～12:00
第四回	10/19	10/26	13:30～15:30

セミナーの人数

各回 最大 4名

セミナーの進め方

- パワーポイント資料を用いて講座をおこないます。
- 人数が少ない時は比較的小さい部屋で、人数が多い時は大きな部屋で実施します。
- 講座の途中でワークシートに取り組んで頂いたり、意見をお聞きすることがあります。
- リラクゼーション技能は実際に体験しながら学んでもらえます。



申し込み方法

- まずはお電話にて連絡をしてください。（担当：橋本）
- 予約後、一度センター見学と事前相談を行います。（1時間程度）もし希望する内容と異なる場合、キャンセルも可能です。
- なお、予約は可能な限り早めをお願いします。
- 現在、施設等で支援を受けている場合は支援者の方にもご相談ください。

もうちょっとしっかりと取りくみたい方へ

ご希望があれば職業準備支援に2～3週間通所し、実際に活動しながら疲労やストレスを実感したり、それに対するストレス対処や疲労軽減する方法の効果を一緒に確認することができます。

