

ひとり親応援セミナー 2018

オーダーメイドの ストレスマネジメント術！

“ストレス”って何？

マネジメント(管理)するには、まずストレスの正体を知ることから。

イライラする、モヤモヤする、ドキドキする

どんなことを“ストレス”と感じるかは、一人ひとり違うもの。

「思いっきり笑う」

「大好きなお菓子を食べる」

「誰かに話を聞いてもらう」

イライラ、モヤモヤ、ドキドキを和らげるヒントも
やっぱり一人ひとり違います。

わたしらしく乗りきる方法、考えてみませんか。

対 象：名古屋市在住のひとり親家庭の母、父または寡婦の方

日 時：平成31年2月9日(土) 10:45~12:15

会 場：ナディアパーク国際デザインセンター6階 セミナールーム1

講 師：臨床心理士 浦野 寛子氏

定 員：30名(定員を超えた場合は抽選)

託 児：有り ※要申込、詳細は裏面をご覧ください

締 切：平成31年2月4日(月)

問合せ：ジョイナス.ナゴヤ tel/052-252-8824 fax/052-252-8842

平日/10:00~18:00 土曜/10:00~16:00



講師：浦野 寛子氏

臨床心理士。精神科外来、高校、私設相談室にて幼児から大人を対象に、カウンセリングを15年経験。子育てをしながら、ジョイナス.ナゴヤの心理カウンセラー及び公立小中学校のスクールカウンセラーとして働いている。