

こんな経験

ありませんか？

- \* 原因不明の体調不良や倦怠感がみられる。
- \* 環境の変化で喫煙や飲酒の量が増える。
- \* 体温や発汗の調整がうまくいかない。
- \* 不眠が続き、元気がでない。
- \* なにかと胃が痛くなったり、食欲が減る・増えることが多い。
- \* 意味もなくイライラや緊張感を感じてしまう。

あなたは**ストレス**を抱えているのかも！

### \* ストレスとは？ \*

ストレスとは、外部からの刺激に対する反応、のこと。下図のように、ストレッサー（原因となる刺激）から圧力を受け、心身がゆがむことを言います。人間に対するストレスは、様々な原因があります。



# ストレスと上手に付き合おう！

カウンセリングルーム『星と花』主催  
ストレスリスクマネジメントセミナー

7/23(木)  
開催！

ストレスに満ちた現代では、誰でも体の不調や気力をなくしたことがあるのではないのでしょうか？  
実はストレスとは、'生きていくうえでごく自然のもの'なのです。ストレスのあることを嘆いたりなくそうとせず、上手に、あなたらしく付き合っていくことが大切です。  
本講座では、心理カウンセラーの小林が、ストレスとより良く付き合い、日常をもっと楽しく過ごせるコツをお届けします。



### \* 講座の内容 \*

- 1 ストレスとは何か？
- 2 ストレスと上手に付き合う
- 3 ストレスの癒し方
- 4 まとめ&質疑応答

### 講座詳細

日時	7月23日(木) 19時～21時 (開場 18時半より)
場所	宇都宮市姿川地区市民センター 2階 学習室 4
料金	1500円 (料金は当日に会場にてお支払いください)
お持物	筆記用具
講師	小林晃子 (心理カウンセラー、日本家族と子どもセラピスト学会正会員)

ご予約  
お問合せ

カウンセリングルーム『星と花』までご予約ください (要予約)

☎ 028-647-0532  
 ✉ info@hoshi-hana.net  
 🌐 <http://hoshi-hana.net/>  
 (お問い合わせフォームより)



### 会場案内地図

