



対人支援をしているみなさんへ  
疲れていませんか  
毎日お疲れさまです

たまには 自分に気づき  
自分を知る時間をつくってみませんか

本当に自分のことは  
自分が一番知ってる??

ストレスは大きくなる前に対処する！  
対処方法知りたくないですか

**8/24** (木) 14:00～15:45

## ストレス と ストレスコーピング\*

保土ヶ谷区在宅医療相談室

**土田 美夏**

看護師・キャリアコンサルタント  
産業カウンセラー・認定心理士

※ストレス反応に対処しようとする行動のこと



場所

保土ヶ谷区医師会館2階  
天王町1-21

対象

医療・福祉・介護従事者  
事務職等 働く人どなたでも

定員

35名くらい迄

申込

右下のQRコードから下記を入力  
①事業所名 ②氏名 ③職種 ④連絡先

締切 8月21日

