



対人支援をしているみなさん  
毎日お疲れ様です

2024年 第2回

メンタルヘルスマネジメント研修

## ストレスとコーピング

\*第1回(2023年8月開催)と同じ内容です

実は とても疲れていませんか?  
たまには 自分に気づき労わるために  
自分を知る時間をつくってみませんか  
ストレスは大きくなる前に対処しましょう!!

※コーピングとは：ストレス反応に対処しようとする行動のこと



講師

保土ヶ谷区医師会在宅医療相談室

**土田 美夏**

看護師  
キャリアコンサルタント(国家資格)  
産業カウンセラー  
認定心理士  
メンタルヘルスマネジメント®Ⅱ種

対象

医療・介護・福祉/事務職等

定員

35名くらい

会場

保土ヶ谷区医師会館2階  
天王町1-21

申込

右のQRコード  
又はお電話から

締切

8/19(月)

開催日時

8/21 水

18:15~19:45



主催/問い合わせ先：保土ヶ谷区医師会在宅医療相談室 Tel:045-465-6366