

# 心のマネジメント講座

～不安やストレスの解消を目指して～



私たちは、今この瞬間を生きているようでいて、実は過去や未来のことを考えて、「心ここにあらず」の状態が多くの時間を占めています。つまり、自分で不安やストレスを増幅させてしまっているのです。この講座で「怒りへの対処法」や「マインドフルネス」など、自分の心のマネジメント方法を体験的に学び、職場・学校・家庭の中で感じているストレスが少なくなることを目指しましょう。

**日時 3月5日(土) 13:30~15:00**

**場所:びゅあ峡南 研修室**

**対象:どなたでも 20名**

**参加費:無料**

**持ち物:筆記用具、マスク**



びゅあ富士で視聴をご希望の方は、0554-45-1666(びゅあ富士)まで直接お申込みください。



**講師 石黒 仁さん**

(シニア産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士)

◇新型コロナウイルス感染拡大防止についてのごお願い◇

- 必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- 当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。詳しくは、びゅあ峡南ホームページ内「びゅあ峡南を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。 <http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicskyonan>

●申込方法 電話・FAX・メールまたは直接びゅあ峡南まで

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

電話 0556-64-4777・FAX 0556-64-4700

E-mail : pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

主催 山梨県立男女共同参画推進センター びゅあ峡南

