



# ストレスマネジメント入門講座

たった2時間であなたのストレスは和らぎます!! ストレスと上手につきあうその方法とは…

私たちは日常生活において「ストレス」という言葉をよく使いますが、ストレスの正体について、理解している方は少ないのではないのでしょうか。

ストレスマネジメント入門講座は、こんな誰もが感じる素朴な疑問に答えていきます。

そしてストレスを正しく理解して、あるレベルを超えないように、ストレスとの上手な付き合い方や適切な対処法を学びます。

2017年 **8月6日(日)** / **9月10日(日)** 13:00~15:00 [開場 12:45~]

- 会 場：協働ステーション中央 会議室  
東京都中央区日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア2階
- 参加費：2,000円 ※事前予約のうえ、当日お支払いください
- 定 員：60名
- 講 師：心理教育カウンセラー／コミュニティカウンセラー講師
- 主 催：一般社団法人コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク  
FAX 03 3970 4776 ホームページ <http://ccnj.info/>



- 東京メトロ日比谷線  
小伝馬町駅  
4番出口から徒歩3分
- 江戸バス北循環  
小伝馬町駅  
下車徒歩4分

## 放っておくと恐ろしい、ストレスが影響する心身の病気

- 不安障害 ●高血圧 ●消化性潰瘍 ●リウマチ性関節炎
- うつ病 ●脳卒中 ●偏頭痛 ●顎関節症
- 不眠症 ●心疾患 ●がん その他

### こんな方が受講されています

- ◎職場の人間関係がうまくいかない…
- ◎子供や家族とのコミュニケーションがうまくとれない…
- ◎何をやってもうまくいかない…
- ◎いつも疲れを感じてイライラしている…
- ◎仕事に役立てたい…
- ◎子どもの入試を上手にサポートしたい…

一家／一課にひとり、誰でもできる

「心の安全地帯」

東京版  
2017年  
7月発行



ストレスマネジメント入門講座 お申込書

ご希望の受講講座に  ストレスマネジメント入門講座 2017年8月 6日(日) 13:00~15:00 [開場 12:45~]に参加する  
 ✓をしてください。  ストレスマネジメント入門講座 2017年9月10日(日) 13:00~15:00 [開場 12:45~]に参加する

お名前	フリガナ	性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
			年齢	<input type="checkbox"/> 20代
お住まい	都道府県			
	区市			
ご連絡先	<input type="checkbox"/> 電話番号			
	<input type="checkbox"/> メールアドレス			

スタッフ記入欄			
---------	--	--	--

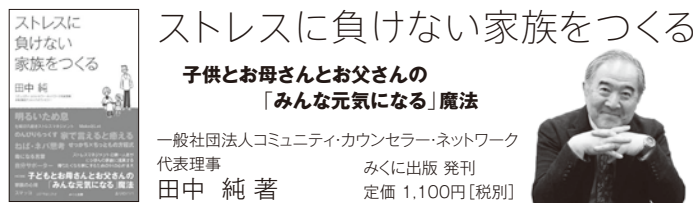
※個人情報の利用目的は希望者への情報提供のみに利用し、承諾無く第三者に開示・提供することはありません。

----- 切り取り線 -----

受講を希望される方は、上記お申込書にご記入の上、切り取り線に合わせて切り、コミュニケーション・カウンセラー・ネットワークのスタッフまでお渡しいただくか、右記番号までファックスをお送りください。ホームページ、メール[上記内容をご記入]からもお申込みいただけます。

FAX番号 ▶ 03 3970 4776 [CCN 事務局]  
 メール ▶ office@ccnj.info  
 HP受付 ▶ http://ccnj.info/ [動くバナーから]  
 複数人でお申し込みの際は、用紙をコピーしてお一人ずつご記入ください

**ストレスに負けない家族をつくる**  
**子供とお母さんとお父さんの「みんな元気になる」魔法**  
 一般社団法人コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク 代表理事 **田中 純 著**  
 みに出版 発行 定価 1,100円 [税別]



**陶芸教室松原工房**  
 当教室では厳選された粘土を取り寄せ全て自家製の釉で、あなただけのオリジナルな焼き物が作れます  
 井の頭線 東松原駅 徒歩5分  
 TEL 03 3322 4436  
 mail tougei-matubara@nifty.com  
 HP http://matsubara-kobo.com/



**田端の不思議な家 「酵素風呂」**  
 北区田端の築60年の昭和の家。ゆっくりリラックスできる酵素風呂を作りました。有機農法の米糠だけを使い、自然発酵熟を利用して身体に優しくデトックス効果抜群です。ぜひお試しください。  
 TEL 03 3821 1130 ホームページ [田端 酵素風呂](#)



**体内年齢、マイナス20歳。ハッピーエイジングを楽しみましょう!!**  
 まずはあなたの体内年齢を測定 [無料] 老化予防のご提案をします。  
 詳しくは サンタクローズカンパニー ☎0120 989 076 [平日10:00~18:00]



**整体療術室 なごみ 日和**  
 NAGOMI BIYORI  
 「からだ」と「こころ」をゆるめて楽になるきっかけをつくります。託児つきの日ありますので、ご相談ください。  
 お問合せはお気軽にどうぞ TEL 03 5707 6767



広告掲載に関するお問い合わせは 一般社団法人コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク 事務局まで メールでどうぞ ▶ office@ccnj.info