



一家／一課にひとり、誰でもできる

# 「心の安全地帯」



## ストレスと上手につきあおう

「ストレスが溜まると言うけれど、いったい何が溜まるの？」  
 「ストレス解消って、何が解消されるのだろう？」  
 「ストレスって、無いほうがいいのか？」  
 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。

# スマイル、すまいる、のんびりリラックス ストレスマネジメント入門講座

8月5日(火) 14:00~16:00 [開場 13:30~]

- 会 場：大阪市福島区民センター 302号室  
大阪市福島区吉野3-17-23 TEL 06 6468 1771
- 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：40名
- 講 師：田中 純 [心理教育カウンセラー]  
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  
NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長
- 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  
TEL&FAX 03 6410 5953 ホームページ <http://ccnj.info/>

### 田中 純 プロフィール

国際基督教大学(ICU)教養学部教育学科卒業。神経研究所付属晴和病院、中高教諭、学校カウンセラーを経て公文国際学園開講準備に参加。現在は赤坂溜池クリニックやNISE日能研健康創生研究所などでカウンセリングやコンサルテーションを行っている。「一家にひとり、一課にひとりのコミュニティ・カウンセラー」を育てることを目標としている。著書「ストレスに負けない家族をつくる」／みくに出版



### 最寄駅

- 地下鉄千日前線「野田阪神駅」 ●JR東西線「海老江駅」
- 阪神「野田駅」

切り取り線

受講を希望される方は、下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[下記内容をご記入]からもお申込みいただけます。

FAX番号 ▶ 03 6410 5953 [CCN 事務局]  
 メール ▶ [office@ccnj.info](mailto: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

## ストレスマネジメント入門講座 [2014年8月5日(火)開催] お申込書

お名前	フリガナ	性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
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			

※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。

スタッフ記入欄			
---------	--	--	--