

# ストレスに 気づいて活かす

## 対人援助活動をしている人たちのためのストレスマネジメント

相談員や支援員など“人とかかわる活動”というのは、常にストレスにさらされます。また、テレビでは各地で起きている深刻な災害や事故のニュースが毎日のように流れていますが、実はその映像を見るだけでも私たちは何らかのストレスを感じています。

このようなストレスに気づき、早めに対処することは健康を保つ秘けつです。ストレスというとネガティブなイメージがありますが、実は、適切なストレスはチャレンジと成長につながります。

この講座では、ストレスとは何か、ストレスがかかると心や身体はどのように反応するのか、ストレスと上手くつき合っていく方法などを臨床心理学の視点から学びます。



8/27  
(土)

**時間** 10:00～12:00

**会場** エソール広島（広島市中区富士見町11-6）

**参加費** 500円（当日受付でお支払いください）

**対象** 相談業務ならびに対人援助に携わっている方  
テーマに興味のある方 等

**講師**

**小早川久美子さん**

（広島文教女子大学心理学科教授・同大学心理教育相談センター長・臨床心理士）

**申込方法** 電話・FAX・Eメールまたは当財団HPの申込フォームからお申し込みください  
（Eメールでお申し込みの場合、件名を「ストレス講座申込」としてください）

**託児** 有料・要予約（おひとりにつき1,000円・1歳～就学前・8/20(土)予約締切）

**主催・お問合せ・お申込先：公益財団法人広島県男女共同参画財団**

〒730-0043 広島市中区富士見町11-6

TEL 082-242-5262 FAX 082-240-5441 Eメール [essor@essor.or.jp](mailto:essor@essor.or.jp)

ホームページ [エソール広島](#) [検索](#) 休業日 毎週水曜日・祝日・第3日曜日





# 「第14期メンタルサポーター養成講座」10月開講!

開講期間	平成28年10月～平成29年3月 (心理部門5回, 男女共同参画部門2回・計7回)
開講場所	エソール広島 (広島市中区富士見町11-6)
開講日時	原則として、日曜日 10:30～15:30
受講料	25,000円
対象	県内で相談業務及び対人援助に携わっている方
定員	25名

相談員の基本姿勢を改めて学びなおすとともに、男女共同参画の視点に立った相談員を養成し、人とかかわるための基本である「聴くこと・共感すること」を演習を通して再学習し、現場で使える力を身につける講座です。

## 〔プログラム内容〕

- 基本的傾聴技法の修得
- 子どもの諸問題に対する理解と実際
- 要介護高齢者並びに家族に対する心理的支援
- こころの病気に対する理解と心理的支援
- 変わりゆく家族のかたち 他

※日程や募集についての詳細は決まり次第、当財団ホームページに掲載いたします。

FAXでお申し込みの方はこの用紙にご記入の上、そのまま送信してください  
送信先 FAX 番号 → 082-240-5441

ふりがな お名前			
ご住所	〒		
連絡先 電話番号		FAX 番号	
Eメール	当財団では、講座やセミナー等の事業をメールマガジンにてご案内しております。 <input type="checkbox"/> 希望する (Eメールアドレス ) <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> すでに登録している		
この講座をどちら で知りましたか?	<input type="checkbox"/> チラシを見て <input type="checkbox"/> 知人・友人を通して <input type="checkbox"/> 新聞を見て <input type="checkbox"/> ミニコミ誌を見て <input type="checkbox"/> 当財団 HP・メールマガジン <input type="checkbox"/> 当財団の他の事業に参加して <input type="checkbox"/> その他( )		
託児の希望 (有料・要予約 1人1,000円)	人数	人(年齢:	歳・ 歳・ 歳)

※ご記入いただいた個人情報をこの講座の連絡以外で利用することはありません。

## 主催・問合せ・申込み先

公益財団法人広島県男女共同参画財団  
〒730-0043 広島市中区富士見町11-6  
TEL 082-242-5262 FAX 082-240-5441  
Eメール essor@essor.or.jp  
ホームページ エソール広島 検索  
休業日 毎週水曜日・祝日  
第3日曜日



## 《エソール広島までのご案内》

「宝町北」バス停下車すぐ  
広島バス50番 広島駅～宝町北～アルパーク  
「富士見町」または「保健所前」バス停下車徒歩2分  
広島バス26番 広島駅～八丁堀～富士見町～保健所前～旭町  
23番 横川～八丁堀～富士見町～保健所前～大学病院  
広電バス12番 戸坂～八丁堀～富士見町～保健所前～仁保  
(広島駅から約1.7km, 紙屋町から約1km)



## ☆☆(公財)広島県男女共同参画財団とは…☆☆

広島県女性総合センター(エソール広島)を管理運営し、男女共同参画社会の実現をめざして、「情報・研修・相談・交流・チャレンジ支援」の5部門を柱とする事業をおこなっています。