



日頃から使える心理スキル ー ストレス対処と職場のメンタルヘルス ー

毎日の生活の中で、「なんとなく疲れがとれない」、「気持ちが落ち込む」と感じることはありませんか。ストレス過多な社会に生きる私たちが身につけておきたいこととして、ストレスとの上手な付き合い方や心を整えるコツを分かりやすくお話しします。明日から役立つヒントを、一緒に見つけてみませんか？

日時

令和 8 年 10 月 1 日(木)

14 時 00 分～16 時 00 分(受付開始 13 時 30 分)

場所

飯能市富士見地区行政センター(飯能市双柳 1 番地の 16)

講師

南飯能病院 公認心理師・臨床心理士 ^{あきやま こうすけ} 秋山 洸亮 氏



- ・大学院修了後、都内クリニック/就労移行にてリワークに従事
- ・一部上場企業に転職後、障害者雇用の人事・業務管理に従事
- ・南飯能病院へ転職後、リワークセンターを立ち上げ、現在、心理室室長として休職者/離職者支援、保険適用カウンセリング/心理検査と幅広いフィールドを展開

参加申込方法

【申込み】令和8年9月1日(火)～9月25日(金)に保健センターへ
《電子申請》右のQRコードを読み取ってください。

《 F A X 》042-974-6558

(裏面の参加申込書をご利用ください。)



【その他】・手話通訳を希望の方は、9 月 8 日(火)までにご連絡ください。

・会場駐車スペースが狭小のため、お車でお越しの方は飯能市役所駐車場をご利用ください。

問合せ 飯能市保健センター 《 電 話 》042-974-3488

《メール》kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

参加申込書(FAX送信票)

【受付期間】令和8年9月1日(火)～9月25日(金)

【送付先】飯能市保健センター FAX:042-974-6558

住 所	〒 -
フリガナ	
氏 名	
電話番号	()

※
ご記入いただいた個人情報につきましては、本講演会の開催に関する目的以外には使用いたしません。

★お申込みは“電子申請”が便利です。

電子申請なら、一度に5人までお申込み可能です。
QRコードからアクセスできます。



【講演申込フォーム】