

立教185年

天理ファミリーネットワーク 主催

第2回「ひきこもり」「うつ」を考える集い

- ・講演「ストレスと上手につきあうコツ」

講師：^{かなやま さきこ}金山佐喜子 氏

(淀分教会教人 天理大学非常勤講師 臨床心理士 保育士)

困っている人を支援したいと頑張っていると、疲れたり、自信を失ったりしてしまうことがあります。現状を変えたいと頑張っている当事者も然りです。困っている人を支援するのと同じように、頑張りすぎてしまう自分自身もケアしてあげることが大切です。

そこで、自分で自分を上手に助ける方法「ストレスマネジメント」について学び、ストレスと上手につきあうコツを探してみましょう。

- ・グループでの話し合い

※手指消毒、マスク着用をお願いします

日時 立教185年11月26日(土) 13時30分～16時30分(予定)
(13時開場)

場所 おやさとやかた南右第二棟
地下二階 多目的ホール
※南右第二棟駐車場は利用できません

対象者 「ひきこもり」「うつ」の人の家族、
またはおたすけに関わっている人
(定員40名)

参加費 500円(当日受付にて)

申込 11月20日(日)までに下記の方法にてお申込ください

問合せ 天理ファミリーネットワーク事務局
電子メール tfn@tenrikyo.or.jp

※下記へ問合せの場合、後日担当者より連絡します
電話 0743-63-2314

(布教部社会福祉課 天理ファミリーネットワーク係)



申込 天理ファミリーネットワーク事務局

【PC・スマートフォンの場合】

右記QRコードよりお申込ください(申込専用ページへ移動)

【それ以外の場合】

①以下のいずれかの方法で連絡(行事名を明記)

- ・郵送 〒632-8501 天理市三島町1-1 布教部社会福祉課
(要住所、氏名) 天理ファミリーネットワーク係あて
- ・電子メール tfn@tenrikyo.or.jp (要氏名)

⇒ ②事務局から送られた
「参加申込書」に必要な
事項を記入して返信



<https://bit.ly/3KVwBCY>

後援：ひのきしんスクール