

ストレスって何？ ストレス解消の知恵 ストレス対処セミナー

—ストレスに負けない元気な暮らし—

私たちが生活する上で、ストレスは切っても切り離せない関係にあります。ストレスは人生のスパイスとも言われます。そもそもストレスとはなんのでしょうか？過剰なストレスは心身に支障をきたす恐れがありますが、ストレスを感じることは生きている証拠でもあります。生きている限り避けることができないものであるならば、いかに上手く付き合っていけばよいのか、自身の生活を見直してみることが大切です。

セミナーのあらまし

- ・ ストレスとは？
- ・ ストレスを受けやすい環境とは？
- ・ ストレスが無いのはよいこと？
- ・ ストレスの種類
- ・ 上手なストレスの発散方法
- ・ 職場のメンタルヘルス

さくらクリニック益田

篠崎 克也 院長



- ・ 日 時 平成28年 **11月24日(木)**
13:30~15:00
- ・ 場 所 ビジネスプラン 大会議室
- ・ 参加費 無料(どなたでも参加できます)
- ・ 定 員 先着 10名様

～講師紹介～

平成28年3月1日、益田市のイオン向かいビル2階に、心療内科・精神科のクリニックを開院。職場、学校、家庭内のストレスによる心身の不調から、不眠症、あがり症、うつ病、発達障害、認知症まで幅広く診察を行っている。

医学部へ進学する前は、大学で経済学の研究をしていた。島根医科大学卒業後は、浜田市の病院へ勤務し、医局長も歴任。

資格等・・・《精神保健指定医・精神科専門医(指導医)・産業医・認知症サポート医・日本抗加齢医学会専門医》

株式会社
Bioビジネスプラン

0856-23-6116 / Fax0856-23-6674

セミナー受講申込書

事業所名		住 所	〒		
		TEL		FAX	
受講者名					

(株)ビジネスプラン行 (FAX : 0856-23-6674)

切り取らずに、このままFAXして下さい。