

令和3年度 こころの健康講座

参加  
無料

# ストレスと上手に 付き合うヒント

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活は一変しました。様々な活動を制約され、人と集まる機会が減り、外出や行動が制限されることが多い生活となりました。これまでの生活と違う状況が長く続くことにより、戸惑いや不安、たまった疲れが解消しにくく、身体やこころに不調を感じる方もおられるのではないのでしょうか。そこで、今年度のこころの健康講座においては、ストレスと上手に付き合うヒントと題しオンラインによる講演会を実施いたします。

日時 令和4年 2月25日 金  
14:00～15:45

会場 オンライン  
(Zoom)

定員 80名 (定員に達した場合は抽選)

参加方法 事前申込制 \*申込方法・注意事項については裏面を御覧ください。

プログラム

13:15 オンライン入室開始

14:00 開会

14:05 講演  
「ストレスと上手に付き合うヒント」  
講師：フェリアン (女性ライフサイクル研究所)  
森崎 和代 氏

15:35 講演終了

15:45 閉会

\*ZoomアプリをスマートフォンやPCにてダウンロードしてください。

\*インターネット接続環境は参加者自身で御準備ください (通信料等は参加者の御負担となります)。

\*参加者の皆様による録画、録音、または静止画 (キャプチャ) として記録する等の行為はおやめください。

\*マイクはミュートに設定いただきますようお願いいたします。

\*可能な場合、カメラ設定はオンにしてください。

\*講演中、参加者側のオンライン使用における不具合には対応しかねますので御了承ください。

問合せ先 ● 京都市こころの健康増進センター相談援助課【開所時間 平日 午前8時30分～午後5時】

TEL 075-314-0355 FAX 075-314-0504



京都市  
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

京都市印刷物 第034732号 令和4年1月発行  
発行元：京都市こころの健康増進センター相談援助課

## 講師プロフィール

## 森崎 和代 氏 (フェリアン(女性ライフサイクル研究所) 講師)

- 1997年～ CAP(キャップ=子どもへの暴力防止) スペシャリスト  
 2004年4月～2014年3月 女性ライフサイクル研究所講師  
 2007年～2021年 奈良県教育委員会電話教育相談員  
 2011年度～2014年度 奈良県人権教育学習資料集検討委員会委員  
 2012年～ 奈良児童虐待防止ネットワーク「ぎずな」幹事  
 2021年～ 奈良県教育委員会社会教育委員



フェリアン(女性ライフサイクル研究所)とは、大阪と京都にある心理相談機関及び研究機関で、カウンセリング(個人、夫婦・カップル)、講演・研修、援助者向けグループや、子育て支援者向け講座の主催、EAP事業(従業員支援プログラム)、組織スーパービジョンなどを行っています。

よりよく生きたいと願う人々が、コミュニティのなかで、自分らしく心豊かに生きることに関与することを理念として活動しています。

フェリアン  
<https://felien.co.jp/>

## 申込方法・注意事項

申 込 先 ▶ 下記の申込フォームよりお申込みください。

[https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form\\_id=5011](https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form_id=5011)



受付期間 ▶ 令和4年1月24日(月)～2月9日(水)

\*定員(80名)に達した場合は、抽選とさせていただきます。

\*より多くの方に御参加いただくために、職場・グループ単位での視聴が可能な場合は、代表者のみのお申込みとするよう御協力をお願いします(各視聴会場での感染症対策には御配慮ください)。

\*申込フォームがうまく開けない場合は、問合せ先まで御連絡ください。

\*参加の可否については、後日メールにて御連絡いたします。<@city.kyoto.lg.jp>のドメインからのメールを受信できるよう設定準備をお願いします。令和4年2月21日(月)を過ぎてもメールが届かない場合は、恐れ入りますが問合せ先まで御連絡ください。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!



われらは京都市ゲートキーパーズ!! 大切な人の命を守る! それがゲートキーパー

Facebook  
やっています



<https://www.facebook.com/kokorohothot>

## 内容

- 精神保健福祉に関する講演や研修のお知らせ
  - 相談会や相談電話等の案内
  - 京都で見つけた **ホット**とするもの
- など。

皆さんの投稿をお待ちしています!



「ゲートキーパー」って? ↓

京都市 ゲートキーパーズ 検索