

市民公開
セミナー

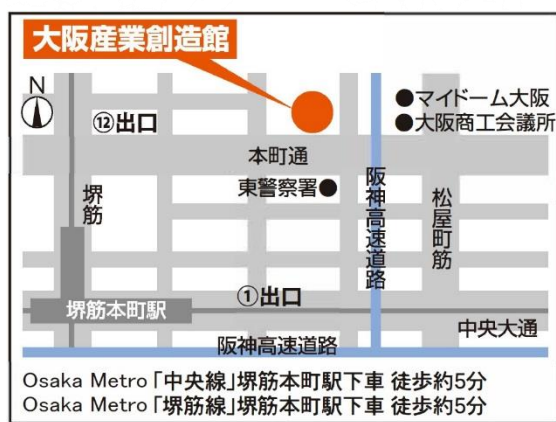
〔緊急開催〕震災復興支援無料セミナー

ご家族・地域のための

「気持ちが悪くつくと呼吸法」

地震後の心の安定を目指したケアのあり方

対人支援職・学校教職員・行政職員・一般の方対象



〔会場近郊地図〕

地震後はこのような反応がでやすくなります

- ・体の**緊張**や**不安**が落ち着かない
- ・良い眠りが得られない
- ・ストレス全般、**イライラ**や**怒り**がある
- ・音や揺れなどに対して**過敏**に反応してしまう
- ・体に**疲れ**や**コリ**、**痛み**を感じる（痛み・コリ）

これらを改善するためには、こころをケアすることが有効です
ぜひ、ストレスケアの方法を身につけて試してください

入場
無料

日程

2018年7月14日(土)

時間

10:00~11:30 (受付9:30~)

会場

産業創造館 5階 研修室D

地下鉄堺筋線堺筋本町駅徒歩5分 (公共交通機関でのご来館をお願いします。)

講師

笠置佳央 (精神保健福祉士、産業カウンセラー)

セミナー内容

- ・被災された方の心の反応、落ち着ける対応の関わり方のヒント
- ・家庭や学校などでの子ども達への対応のヒント

お問い合わせ：一般社団法人日本TFT協会 <http://www.jatft.org/>

事前に御予約の上、御参加をお待ちしております。

方法

右のQRコードもしくは、以下のURLからお申込ください

URL

<https://goo.gl/n3rGYU>

E-mail

y.kasagi88tft@gmail.com

