

# メンタルヘルス研修

～心と身体のセルフケア～

メンタルヘルスに対する知識を身につけ、自分だけではなく、部下への対応を理解し心身良好な職場を築いていくことを学びます。

日時

令和2年2月20日(木) 14:00～17:00

講師

ナチュラル心療内科 院長 竹林直紀 氏

薬を使わない「ナチュラル心療内科」を開院している。  
心の病を、薬を使わず、気づきを促し、自身にある「治癒システム」を導き出すという「統合医療」の考え方を取り入れ、医学生や看護学生などに講義や実習を多数行っている。

著書：「薬にたよらない心療内科医の自律神経がよるこぶセルフヒーリング」青春出版社 他



会場

こうべ市民福祉交流センター3階 301教室(神戸市中央区磯上通3丁目1-32)

受講料

3,000円(事前振込み) ※ 申込締切後、受講決定通知と共に、受講に伴う振込用紙を受講者宛にお送りいたします。

締切

令和2年2月6日(木)

好評につき増員のため締切変更  
令和2年2月17日(月)

申込

所定の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、郵送又はFAX、HPよりお申し込みください。

※お申し込み後1週間たっても市民福祉大学からの連絡がない場合は、お手数ですがお問い合わせください。

※お申込の際、お知らせいただいた個人情報につきましては、本講座にかかる事務以外に一切使用いたしません。

なんだか調子が悪い。毎日がしんどい。  
眠れない。寝ても疲れがとれない。  
食欲不振。イライラする。  
急に不安になる…

そんな不調を治す鍵は  
“自律神経”にあります

内容

- 心と身体の関係とストレス
- ストレスが影響する症状や病気とその対処方法
- ストレスへの抵抗力を高めるには
- 心と身体のセルフケアの方法
- 健康力アップのための秘訣 他

社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学

〒651-0086 神戸市中央区磯上通3丁目1-32

TEL : (078)271-5300 FAX : (078)271-5365

HP : <http://www.shiminfukushidaigaku.jp/>

※ HPからお申込できます ※

