

しなやかに、生きる。

続

みんなの ストレス波乗り術

臨床心理学の現場から

オンライン開催

参加費
無料



ストレスをなくそうとするのではなく、しなやかに対処する。海に浮かぶ発泡スチロールの船のように、大波にあらがうのではなく、波に乗って飄々とやり過ごす。"波乗り"こそ、ストレスとつきあう一番の方法です。みんなのこころを楽にするストレスの波乗り術を、臨床心理学を用いてやさしくお伝えします。

しなやかに
ヒトコト



日時

2024年1月30日 火 13時30分から15時00分まで



講師

たけだ しんや
竹田 伸也さん



鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学講座教授。博士（医学）。
「生きづらさを抱えた人が、生まれてきてよかったと思える社会の実現」を臨床研究者としてもっとも大切にしたい価値に掲げ、研究や臨床、教育、講演、執筆等を行っている。

主な著書

『一人で学べる 認知療法・マインドフルネス・潜在的価値抽出法ワークブック』（遠見書房）
『対人援助職に効く 人と折り合う流儀』（中央法規）
『対人援助職に効く ストレスマネジメント』（中央法規）
『マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック』（遠見書房）
『心理学者に聞く みんなが笑顔になる認知症の話』（遠見書房）など

左のQRコードから申込フォームを入力し、申請してください。

FAXでお申し込みされる場合

裏面の「FAX 申込書」にて必要事項をご記入の上、
0859-21-5679 宛てにFAXを送信してください。



申込フォーム



お申込みはこちらから!

問合せ・申込み先

よなご若者サポートステーション (サポステ米子)

所在地 〒683-0043 米子市末広町 311 イオン米子駅前店 4階

電話 0859-21-5678

開所時間 月曜～金曜、第1・第3土曜日 10:00～18:00
上記以外の土曜・祝日・年末年始はお休みです。

電子メール yonago-sapo@roukyou.gr.jp

WEBサイト <https://torisapo.roukyou.gr.jp>

**FAX用****オンラインセミナー参加申込書**

演 題	続・みんなのストレス波乗り術 ～臨床心理学の現場から～
講 師	鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学講座教授。博士（医学） 竹田伸也 さん
日 時	2024年 1月30日（火） 13:30～15:00

氏 名	フリガナ
所 属	
電 話	() -
メー ル	

上記ご記入の上、FAXでお申込みください。

申込締切**2024年1月29日（月）13:00まで****申 込 先****よなご若者サポートステーション****F A X****0859-21-5679**

問合せ・申込み先

よなご若者サポートステーション（サポステ米子）**所在地**

〒683-0043 米子市末広町 311 イオン米子駅前店 4階

電話

0859-21-5678

開所時間月曜～金曜、第1・第3土曜日 10:00～18:00
上記以外の土曜・祝日・年末年始はお休みです。**電子メール**

yonago-sapo@roukyou.gr.jp

WEBサイト<https://torisapo.roukyou.gr.jp>