

しなやかに、生きる。

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

1月16日(月)

13:30

-15:00



講師：竹田伸也さん

鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻教授
博士(医学) 臨床心理士

「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、全国の仲間と協同しながら研究や執筆、講演等を行っている。

お申込はコチラから！→



共催：鳥取県立ハローワーク

後援：米子市

よなご若者サポートステーション (サポステ米子)

〒683-0043
鳥取県米子市末広町311 イオン米子駅前店4F

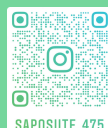
月曜～金曜、第1・第3土曜日 10:00～18:00
上記以外の土曜・祝日・年末年始はお休みです。

0859-21-5678

FAX: 0859-21-5679

✉ yonago-sapo@roukyou.gr.jp

HP: <https://torisapo.roukyou.gr.jp>



SAPOSUTE_475

【しんやさんよりヒトコト】

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すごす。

“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。



【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）
- 『対人援助職に効く認知行動療法 ワークショップ』（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

オンラインセミナー参加申込書

氏名		所属	
TEL		メール	

上記ご記入の上、FAXでのお申込み、または専用の申込フォームにてお申込み下さい。

申込締切：2023年1月12日（木）

申込先：よなご若者サポートステーション

FAX：0859-21-5679



専用申込フォーム⇒



<https://forms.gle/nawxtmGsSoa1yoBL8>

よなご若者サポートステーション（サポステ米子）



〒683-0043
鳥取県米子市末広町311 イオン米子駅前店4F

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。



0859-21-5678

FAX：0859-21-5679



yonago-sapo@roukyou.gr.jp

HP：<https://torisapo.roukyou.gr.jp>



SAPOSUTE_475