

# メンタルヘルスセミナー

～ストレスと向き合って  
職場環境を改善～

参加  
無料

## 講座内容

ストレス耐性を  
簡易診断

ストレスの  
仕組み

ストレスに対処

12.10 (火)  
15:00-16:30



対象者: 商工会員及び  
従業員

場 所: 潟上市商工会  
定 員: 30名

講師 沓澤 佳子

秋田大学医学部卒。精神科医・公認心理士。  
きのね心の健康クリニック所長。秋田県で一  
般精神科医療に従事したのち、2016年5月医  
学的カウンセリング専門のきのね心の健康ク  
リニックを開設。対人関係医療法を主とした  
科学的根拠のある医学カウンセリングなどの  
診療を行いながら、心の専門家としてアンガ  
ーマネジメントやコミュニケーションの講  
座、絵本に関する講座を開講している。

主催:  潟上市商工会



877-3456

# 【受講申込書】

潟上市商工会 行

(FAX番号:877-6273)

事業所名	
参加者氏名	
電話番号	

※参加者が2名を超える場合は、参加者枠内に追加してご記入ください

**申込期限:11月25日(月)**

ご不明な点等ございましたら、お気軽にご連絡ください。

担当：須田・加藤 (TEL 877-3456)