

動画
配信

簡単に効果的なストレス解消法

介護でストレスを感じている方は多いと思います。ストレスが溜まりすぎて「介護うつ」や「高齢者虐待」が起こることもあります。辛い気持ちが激しい怒りになる前に、怒りのコントロールとイメージを取り入れた呼吸法を学んで効果的なストレス解消法を身に付けましょう！

配信期間	2023年 1月22日（日）～1月28日（土）
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）
実費	無料
講師	臨床心理士・公認心理師 カウンセリング工房姫の会 主宰 溝淵 由理 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2023年1月15日（日）まで受付



1991年から6年間アメリカに滞在。その間ポートランド州立大学でカウンセリング心理学を3年間学び、1997年に米国認定カウンセラー資格（National Certified Counselor）を取得。帰国後、臨床心理士資格を取得。2005年からシンガポールに4年間滞在し、駐在日本人ママたちのためのメンタルヘルス講座などを開催する。2014年に私設心理室「カウンセリング工房姫の会」を開業。昨年度まで松山市立小・中学校のスクールカウンセラー等を勤め、現在は個人カウンセリングの傍ら愛媛大学大学院生の指導を行っている。月一回開催のまつやま花園日曜市で「ワンコインカウンセリング」を出店中。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

<お問い合わせ先>

愛媛県在宅介護研修センター（愛称：愛ケア）

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732

（ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- * 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- * 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- * 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。