



岩手大学三陸復興推進機構 心のケア班



# 市民講座のご案内

ストレスのからくりについて学び、よりよい毎日をすごしませんか？  
復興を支援する岩手大学三陸復興推進機構（心のケア班）では、以下のようないろいろな側面からみたストレスについての市民講座を開講いたします。参加費無料ですので、ふるってご参加ください。



無料（会場に直接おいでください。）

開催日時	内容	講師	会場
3月20日（水） 15：00～ 16：30	<b>自分でできる リラクゼーション</b> ストレスについて学び、機器を用いたリラクゼーション法の練習を行います。	人文社会科学部 教授 山口 浩	<b>【大船渡地区】</b> カメラアホール会議室 大船渡市盛町字内ノ目 4-2 TEL：0192-26-2990
3月24日（日） 13：00～ 14：30	<b>震災を体験した子どもへの 保護者の対応</b> 震災を経験した子どもに、保護者としてどう接したらよいか、気をつけるべき事などを一緒に考えます。	人文社会科学部 教授 織田 信男	<b>【釜石地区】</b> 青葉ビル（研修室） 釜石市大町 3-8-3 TEL：0193-22-6002
3月28日（木） 18：30～ 20：00	<b>支援者のメンタルヘルス</b> よい支援を継続して行うためにも支援者のメンタルヘルスは重要です。支援者の受けるストレスと対処を一緒に考えます。	三陸復興推進機構 特任准教授 佐々木 誠	<b>【宮古地区】</b> 総合体育館（会議室） 宮古市小山田 2-1-1 TEL：0193-62-6000

問い合わせ先

岩手大学三陸復興推進機構 釜石サテライト 担当：佐々木 誠

(tel：0193-55-5691[代表] mail:sasakima@iwate-u.ac.jp)

※事務所移転につき3月18日までは、0193-22-4426 にお願ひします。

