

主催 柏市・社会福祉法人千葉いのちの電話

【第25回 自死遺族支援公開講演会「動画公開(録画)」】

ウィズコロナ時代のセルフケア

—こころの健康を守るためにできること—



上田将史氏

公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士・立教大学兼任講師・千葉県公認心理師協会理事・志木市精神保健福祉をすすめる会の理事長他 埼玉県、東京都での勤務後、亀田総合病院着任。以後10年余り安房地域を中心に心や身体の疾患を抱える方、家族、支援者の支援等に従事。現在は、埼玉県志木市の上記法人にて、精神障害を抱える方々への支援等の事業を担っている。

【申込方法】

以下の事項を記入してメール申込された方に、参加要領を返信いたします。

①氏名 ②住所 ③年齢 ④電話

Eメール宛先：^{モルモル}11-chiba@chiba-inochi.jp

【申込受付期間】

令和3年2月16日(火)～3月5日(金)迄
定員になり次第終了

【配信日程】

令和3年3月13日(土)～3月22日(月)

【定員】200名(先着順)

新型コロナウイルスの影響で自粛を余儀なくされてから、早一年が経とうとしています。

オンライン授業やテレワーク、時差出勤など、日頃と違う生活様式が求められ、危機感を煽る報道や見通しの突きにくい状況に不安や心身の不調を感じていらっしゃる方も多いことと存じます。

環境の変化や慢性的なストレス状態に合わせた「セルフケア」や、アフターコロナに向けて「今、できること」を皆様とともに考えてみたいと思います。

《問い合わせ》

◆千葉いのちの電話事務局(月～金/9時～17時)

☎043-222-4416・FAX043-227-6911

Eメール：^{モルモル}11-chiba@chiba-inochi.jp