

ピアカウンセリングAコース 動作を用いたリラクゼーション

このプログラムでは、からだを使ったワーク(実技)を通じて、ストレス対処法を学びます。心身の緊張に“気づく・ゆるめる”という体験から、ストレスをコントロールする方法を身につけていきます。

日頃のストレスや疲れを解放し、自分のこころとからだに向き合う体験をしてみませんか？

1 対象 公立学校教職員（正規任用）

2 目 程 月1回土曜日、原則午前10時～12時に開催いたします。

第1回	4/25(土)	第5回	10/31(土)	第9回	2/27(土)
第2回	5/23(土)	第6回	11/28(土)	第10回	3/12(土)
第3回	6/20(土)	第7回	12/19(土)		
第4回	9/26(土)	第8回	1/30(土)		

3 会 場 御茶ノ水周辺施設（御茶ノ水駅より徒歩約5分）
※会場の詳細はお申込み後に郵送いたします。

4 講 師 臨床心理士・臨床動作士 ※複数のスタッフがお手伝いします。

5 お問合せ・ご予約

☎ **0120-211-540**

【受付時間】月～金8:30～18:00（携帯電話からも通話可能）

『ピアカウンセリングAコース』と
お申込みください。



6 備 考

- (1) 予約制、先着順となります（複数回の参加が可能です）。
- (2) ご参加いただく方には、事前に参加票を送付いたします。
- (3) 東京都教職員互助会ホームページもご参照ください。

<http://www.sanraku.or.jp/gojokai/>

公益社団法人 東京都教職員互助会
東京都教職員総合健康センター