

2021 年度

ストレスケアセミナー ーリラクゼーションスキル講座ー

新型コロナウイルス感染症対策について

佐賀障害者職業センターでは、皆様に安心してご利用いただくために、以下の取り組みを実施しています。

- 職員は毎日検温し、感染が疑われる者の早期発見に努めています。
- 職員の手洗い及びアルコール消毒を徹底しています。
- 相談や支援、及び講習時にはマスクを着用します。
- センター内の消毒と定期的な換気を行っています。
- ソーシャルディスタンスの確保のため、受講者の人数を制限させていただいております。



2021 年 6 月 17 日(木) 10:00~12:00

内容

『ストレスの起こる仕組みや体・心に出るサインを知る』
『ストレス対処法やリラクゼーション技能のご紹介』
(呼吸法、アロマセラピーなど)



利用対象者



精神障害や発達障害等の診断のある方（障害者手帳の有無は不問）で
下記のいずれかに当てはまる方

- 「気分転換がうまくできない」「疲れに気づきにくい」「疲れやすい」などでお困りの方
- 就職活動をしている、または、これから就職活動に取りかかる方
- 福祉施設などを利用中であり、就職に向けて準備を行っている方
- 在職中の方（所定の日程での受講が難しい場合は、個別で相談に応じます）

詳細は裏面をご参照下さい。

《詳細》

参加人数

最大 4 名

セミナーの進め方

- パワーポイント資料を用いて講座をおこないます。
- ソーシャルディスタンスの確保のため、広い部屋で実施します。
- 講座の途中でワークシートに取り組んでいただいたり、意見をお聞きすることがあります。
- リラクゼーションスキルは実際に体験しながら学びます。



申し込み方法

- まずはお電話にて連絡をして下さい。（担当：森、濱村）
- 予約後、一度センター見学と事前相談を行います。（1時間程度）もし希望する内容と異なる場合、キャンセルも可能です。
- 予約の締め切りは開催日の2週間前になります。お早めにお申込み下さい。
- 現在、施設等で支援を受けている場合は支援者の方にもご相談下さい。

参考

今後の開催予定

第 2 回	7 月 15 日(木)
第 3 回	11 月 11 日(木)
第 4 回	12 月 9 日(木)

もっと しっかり取りくみたい方

ご希望があれば、講習終了時に個別で相談できます。

開催場所

独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構佐賀支部

佐賀障害者職業センター

住所:佐賀市天祐 1 丁目 8 番 5 号
TEL:0952-24-8030
FAX:0952-24-8035

案内図



【交通のご案内】 JR佐賀駅バスセンターより、市営バス2番のりばから58番または59番江鏡クレオパーク行または鍋島駅・医療センター行へ乗車。中折バス停で下車し、徒歩2分