



自身のストレスに 気^{!!!}づいていませんか？

～対処方法を一緒に考えましょう～

はじめまして。

私は成田地域でココロの病気で困っている方のお話を直接伺っているナースです。

このたび、杜の保健室から最近コロナや戦争などココロが痛むニュースが多く、地域の方々もストレスを抱えているのではないかと相談がありました。

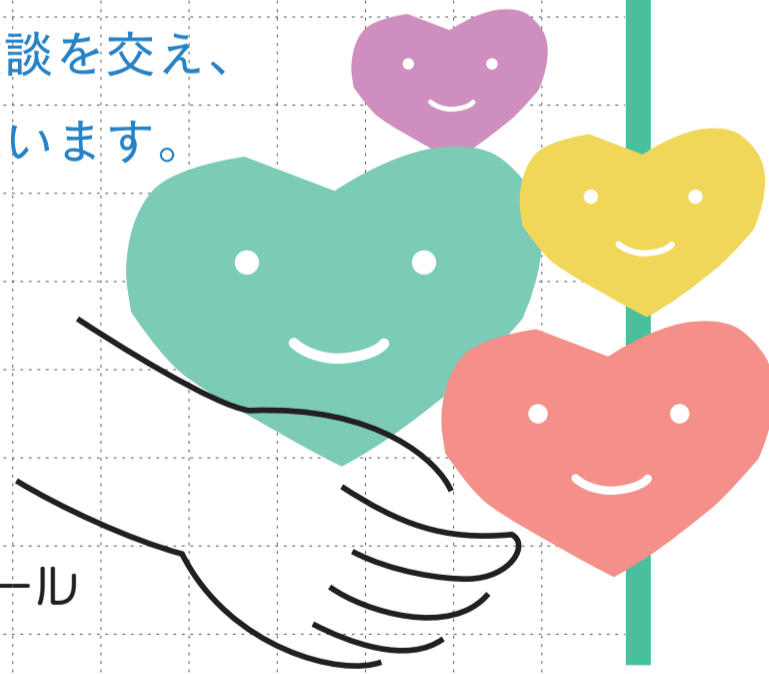
ストレスは思考・感情・身体と密接な関係があります。

「原因はストレス」よく耳にしますが、ストレスって何だろう？

そんなことも一緒に考えながら、私の体験談を交え、楽しくストレスについてお話できたらと思います。

皆さまのご参加をお待ちしております。

成田赤十字病院 木戸 美由喜



7/2

(土) 14:00～15:00

もりんぴあこうづ 2階 MORI×MORI ホール

予約制 / 先着 50名 参加費 / 無料

主催・お問合せ 成田市公津の杜コミュニティセンター

TEL.0476-27-5252 〒286-0048 成田市公津の杜 4-8

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のご協力をお願い致します

- ・市内の感染状況によってはイベント自体が中止になる場合があります。
- ・出演者の体調不良が発覚した場合、内容が変更になる場合があります。
- ・発熱や咳など風邪症状のある方、体調に不安のある方のご参加はご遠慮ください。
- ・必ずマスク着用の上、ご参加ください。
- ・入口でのアルコール消毒をお願いいたします。
- ・手洗い、うがいの徹底をお願いいたします。
- ・万が一感染者が確認された時のために、氏名や連絡先の記入をお願いいたします。ご記入いただいた個人情報は保健所などに提供する場合がございます。ご記入いただいた個人情報はコロナ関係のみで使用し、他の目的では使用しません。一定期間保管し、期間後は破棄いたします。