

心の病シリーズ vol.9

# 〈こころの疲れ〉対処法

なんとなく元気が出ない、ふとした時にため息をついている

……ちょっと疲れているのかな？

からだ、こころ、行動……いつもと違う自分に気づいたら、メンテナンスしませんか。

生きている限り、ストレスはつきもの。上手く付き合っていけるように、

セルフケアの方法を一緒に学びましょう。

NACS  
研修会

**[日 時]** ▶▶ 2020年1月18日(土) 13:30~15:30

**[会 場]** ▶▶ GGソーラービル 10階会議室

(福岡市中央区天神3丁目4-9)

**[講 師]** ▶▶ 精華女子短期大学 講師 志方 亮介 氏

**[参加費]** : 会員無料・一般 ¥500

(※先着40名)

**[申込先]** : 研修委員会 森村

e-mail :

[kyushu-kenshu@nacs.or.jp](mailto:kyushu-kenshu@nacs.or.jp)

**[主 催]** : NACS九州支部

