

コロナ時代を経て
見えてきた

～これからのメンタルヘルスの話～

今日から使える身体系リラクゼーション法

オンライン活用やステイホームによりココロの健康はどう変わったのか。
専門家をお招きし、コロナ禍のストレスの要因や、
自分の心身の状況にあった身体系リラクゼーション法などを伝授頂きます。

講師

神戸学院大学 心理学部

岡村 心平 先生



公認心理師、臨床心理士、
The international focusing institute
認定フォーカシング・トレーナー。
専門は心理療法論、身体論。博士(心理学)。
これまで心療内科、学校現場、
産業キャリア領域などで心理支援相談員や教育研修講師に従事。
現在、神戸学院大学心理学部講師。日本人間性心理学会理事。
最近の趣味は演芸を観ること、園芸をすること。

こんな方に
おすすめ



- ・コロナ疲れを感じている方
- ・ストレスを感じやすい方

どなたでも
ご参加頂けます

日 程

2023年 3月11日 (土)

時 間

14時～16時 (13時45分～入室)

会 場

キャリアデザインアプローチ

〒540-0023

地下鉄谷町線

大阪府中央区北新町2-8TDビル2階

谷町四丁目駅から徒歩5分

定 員

15名 参加費無料

お申込み
方法

詳しくは裏面をご覧ください。

会場アクセス

キャリアデザインアプローチ



キャリアデザインアプローチは、障がいのある方の「働く」をサポートするための事業所です。

“働きたい”という思いを持っている方を対象に、心理相談や「働くスキル」向上のための準備支援、就職後のサポートまで、一人ひとりの自分らしい働き方の実現に向けて一貫した支援を行っています。

こちらから
お問い合わせいただけます



お申し込み方法

下記のいずれかからお申し込みください

【メール】 info-cda@cda.osaka.jp

【電話】 06-6966-1312

【FAX】 06-6966-1352

【HP】 <https://www.cda.osaka.jp/>

- ①お名前
 - ②お電話番号
 - ③メールアドレス
 - ④所属先（ある方のみ）
 - ⑤参加人数
- をご明記ください

| 申込書 | FAXでお申し込みの方は、下記内容を明記のうえ送信してください。 | |
|---------------------------|---|------------------|
| 一般社団法人 キャリアデザインアプローチ 行 | 〒540-0023 大阪市中央区北新町2-8 TDビル2F | FAX:06-6966-1352 |
| 氏名(代表者) | フリガナ 参加人数 名 | |
| 所属 | 当事者・当事者家族・支援員(機関名:) 企業担当者(会社名:)・その他() | |
| 電話番号 | | |
| メールアドレス | @ | |

記入いただいた個人情報は、セミナーに関する申込受付、連絡等のみに使用させていただきます。