

公認心理師による

## ストレスマネジメント講座のご案内 ～〈心の免疫力を高めませんか〉～

青葉病院デイケアでは、10月（**隔週水曜日PM**）より  
公認心理師による講座を開催する予定です。

考えをうまく伝えられない、怒りをコントロールできない、  
人とうまく距離を取れない…など、コミュニケーションや  
対人関係の悩み、ストレスは尽きないものです。  
この講座を通じて、ストレスが心身に及ぼす影響や人との  
コミュニケーションのとりかた、ストレスの対処法などを、  
公認心理師と一緒に学んでみませんか？

※お気軽にお問い合わせください。

○お問い合わせ先 一般財団法人東北精神保健会 青葉病院  
〒983-0836 宮城県仙台市宮城野区幸町3-15-20  
TEL：022-257-7586（デイケア担当 荒井、長山まで）