

心理カウンセラーに よる体験授業開催!

ストレスチェック表で知る

「今、私ってストレス状態？」

8月29日(土) 11:00-12:00

場 所：鹿児島学習センター

講 師：藤田 悦子先生

受講無料 定員 10名



「ストレス状態」になった心と身体はどうなるの？
ストレスチェック表で対処法を一緒に考えてみましょう。
あなたのココロがふっと軽くなる、体験授業です。



ストレス要因
ボールを
押さえつける力



ストレス反応
ボールの
歪み



ストレス耐性
ボールの
弾力性

*厚生労働省「15分でわかるセルフケア」より抜粋

鹿児島学習センターでは、メンタル回復プログラムを「社会人基礎力」や「キャリアデザイン」授業に取り入れ、心の柔軟性を育む「レジリエンス教育」を行っています。やわらかいゴムボールは、弾力性があり自ら動き出す力を備えています。そのような力を育むものが「レジリエンス教育」です。ストレスチェック表を使ったワークは、実際の授業で行っているものです。