

臨床心理士によるストレスセミナー  
第一回 ストレスってなあに？  
～ストレスについて知ろう～



医療法人水光会  
伊丹天神川病院

- \* 対象者  
外来通院中の患者様(18～65歳)
  - \* 定員  
10名(定員にない次第締め切ります)
  - \* 日時  
平成30年7月10日(火) 14時～15時
  - \* 場所  
伊丹天神川病院 本館5階 作業療法室
  - \* 注意点(セミナー中のルール)
    - 一. 無理せず、途中でしんどくなった場合にはスタッフに声をかけてください。
    - 一. 複数の患者様にご参加いただきます。皆さんが気分良くはじめられ、気分良く終われるように、マナーを守りましょう。他の患者様のご迷惑になるような行為をされた場合には、**退室していただくこともあります。**
    - 一. **貴重品はご自身で管理してください。**セミナー中の盗難・紛失に関して、病院側は一切責任を持ちません。
  - \* 料金  
保険診療を適応しています。  
(詳しくはスタッフにお尋ねください)
  - \* お申込み方法  
治療の一環ですので、医師の指示が必要です。  
主治医に、ストレスセミナー参加希望とお伝えいただき、ご相談ください。
- ※セミナーは全5回あります。各回ごとに申し込みが必要です。

### ストレスとは？

「ストレスが溜まる」「ストレス社会」なんて言われますが、そもそもストレスとは何でしょうか？正体がわからないものは、怖く感じますよね。しかし、正体がわかってしまえば、恐怖は弱まります。第一回では、ストレスとは何かを皆さんと一緒に考えていきます。

### タイムスケジュール

- 13:50  
↓ 受付
- 14:00  
↓ ウォーミングアップ(簡単なゲーム)
- 14:20  
↓ ストレスについて知ろう
- 14:40  
↓ まとめ・振り返り
- 15:00

### \* お問い合わせ先

Tel:072-781-5577

医療法人伊丹天神川病院  
心理室