

# ストレス対策 実施中

すべて  
無料です



イラスト：細川貂々

現代の社会では様々な要因から、ストレスが増大傾向にあると言われています。ストレスをためないことは、こころとからだの健康のためにとっても大切なことです。自分の考え方や行動のパターンを知り、上手な対処方法について学んでみませんか？

## 受けてみませんかストレスチェック

原則：第1・2水曜日 9:00～16:00

心理検査や面接を通して、一人ひとりのストレス状態を調べ、それらに基づいてストレスとの上手な付き合い方をアドバイスします。

※予約制（個別対応）事前に下記相談所までお電話にてお申込みいただき、指定の日時にお越しください。

## 気軽にチェック&ハンドトリートメント in 県立図書館

毎月：第3水曜日 13:30～17:00

ハーブティー・アロマハンドトリートメントなどのリラックス体験をしてみませんか？

※ご都合に合わせて気軽に寄っていただくための企画です。共催：県立図書館

## ストレスセミナー～こころを軽くするスキルを学ぼう!!～

毎月：第4水曜日 13:30～15:00 ※7月、3月は第4火曜日開催

自律訓練法、感情との付き合い方、上手な自己表現法、不安や落ち込んだ気分を抱えた時の対応 等 身体をリラックスさせる方法や上手な自己表現法、不安との付き合い方などについて学んでみませんか？

※資料等、準備の都合上、出来るだけ事前にお申込みください。

## 仕事帰りに相談してみませんか？

毎週：木曜日 18:00～21:00

仕事でストレスを抱えている方々が仕事帰りに気軽に相談ができるよう、夜間来所相談日を開設します。ストレスチェックと面接相談を行い、必要に応じて専門機関をご紹介します。

※仕事により通常相談時間に来所できない会社員の方等を対象とします。

※予約制（個別対応）事前に下記相談所までお電話にてお申込みいただき、指定の日時にお越しください。



お問い合わせは 総合福祉相談所 〒910-0026 福井市光陽2丁目3-36

TEL 0776-24-5135 FAX 0776-24-8834

URL <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/soudansyo/>



ホッとサポートふくい

こころの相談電話 0776-26-4400  
(月～金 9:00～17:00)