

# 介護をする人・介護を受ける人の **ストレス**を学びませんか

## 講座：**介護ストレス講座**

### ケア・メンタルヘルス：

療養者ならびに家族介護者の介護における外部環境と内部環境の要因を考察し日常生活の相互の身体的・精神的関係を“こころの健康”として相互の生活バランスがとれている状態と考えます。

：特定非営利活動法人札幌市家族介護者支援の会

**3月29日<金曜日>**午後 1:15～15:30 定員:20名  
場所:札幌エルプラザ4階研修室1 参加費(資料費):500円

介護で感じるストレスについて学びませんか。  
<ツライ・苦しい・孤独を感じる>  
介護について考えましょう。

○

【主催】 特定非営利活動法人札幌市家族介護者支援の会

講師:大西 英彦 (公益)日本心理学会 認定心理士 ID-56250

〒005-0003 札幌市南区澄川3条1丁目9-23

【電話申し込み・録音】 011-812-0855 【FAX申し込み】011-831-3363

【メール申し込み】 sp328dr9@water.ocn.ne.jp (お名前とご連絡先を明記してください)

**後援:札幌市**

# 介護ストレス講座

Fax送信票 (参加申込用紙)

切り取らずに送信してください。

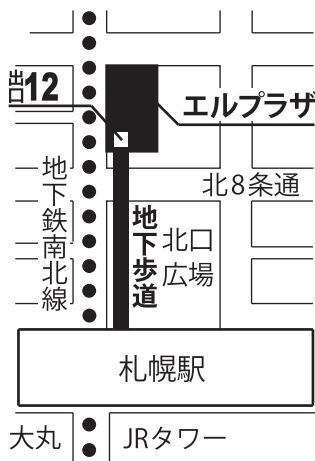
Fax: 011-831-3363

氏名 (フリガナ) ※

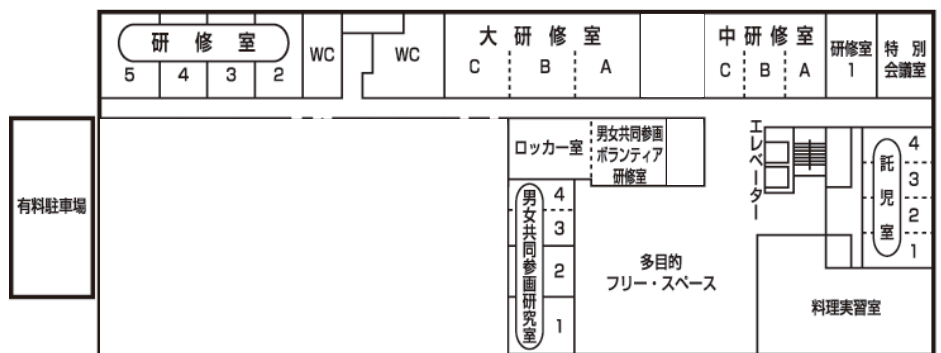
電話番号 ※

住所

※お名前・電話番号は必ずご記入ください。



エルプラザ案内図



エルプラザ4Fフロアマップ