

ストレスのを見つけ方と生活リズムについて



SAKURAオープンプログラム

皆さんはどういったときにストレスを感じていますか？

知らず知らずのうちにストレスが溜まってしまっている事、ありませんか？

日常や、工作中的のストレスを見逃さないようにストレスサインのを見つけ方や、ストレスと大きく関わりのある生活リズムについてお話し頂きます。

日程

9/13 (水)

時間

13:30 ~15:00

メイン会場

SAKURA蒲田センター
開場 13:00

ゲスト講師

一般社団法人 コンテ
代表

精神保健福祉士 社会福祉士 公認心理師

上原 立人 様

～プロフィール～

精神科クリニックでアディクション（依存症）や家族問題やリワークのカウンセリングやデイケアに携わり、2023年、コンテを立ち上げる。大田区の就労移行支援事業所連絡会のアドバイザーも務め、精神障がいがある方の就労に長年関わっている。

SAKURAオープンプログラムとは

毎回、ゲスト講師をお招きし、SAKURAセンターを利用していただいているメンバーさん、クルー（支援員）と一緒に話しを聞き、障害者雇用についてや長く働いていくことについての理解を深めていくプログラムです。このプログラムを公開し、みなさまにもお届けできるようにしていきます！これから就職活動を開始される方、それをサポートする支援者のみなさまに、ご参加いただき、今後の就職活動に役立てていただけましたら幸いです。

参加方法

■オンラインでの参加

オンラインアプリZoomを使用します。お申込みいただいた後にIDとパスワードを発信しますので、ご自宅からでも参加可能です。

■会場での参加

メイン会場：ゲスト講師に登壇いただくセンターです。メンバーさん、クルーと一緒に直接ゲスト講師のお話しを聞きます。

サテライト会場：メンバーさん、クルーと一緒にモニターを通して、ゲスト講師のお話しを聞きます。

メイン会場・サテライト会場参加者限定

専門スタッフによる就職相談、
センターの見学も可能です！

お申込みは最寄りのSAKURAセンターにご連絡ください。

詳しくは裏面をご覧ください。➡

お申込み方法

電話・メールでのお申込

- ① 最寄りのSAKURAセンターにお電話またはメールにてお申込みください
- ② 「参加者氏名」「ご希望の参加形態」、会場参加の場合は「ご希望の会場」をお伝えください

申込専用フォームからお申込

申込専用フォームURL https://socat.jp/seminar_form



- ① 上記URLかQRコードから申込専用フォームを表示していただき、必要事項を入力の上、送信をボタンを押してください
- ② 申し込み内容を確認後、事務局より返信のメールをお送り致します
- ③ オンラインでの参加の方には、ZoomのID、パスコードを前日までにお送り致します。

メイン会場



SAKURA蒲田センター

東京都大田区南蒲田1-1-22
サテライトEビル2階
TEL : 03-5714-0392
skm_all@socat.jp

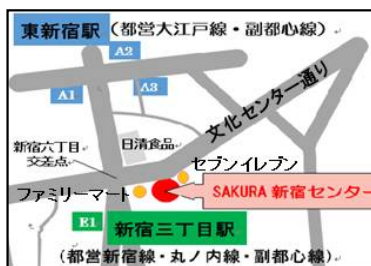
サテライト会場

モニターを通して利用者さんと一緒に視聴していただきます



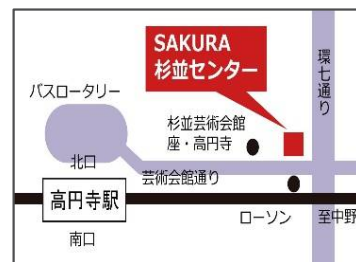
SAKURA池袋センター

東京都豊島区南池袋1-25-1
EQUINIA南池袋ビル8階
TEL : 03-3971-0133
sakura_ikebukuro@socat.jp



SAKURA新宿センター

東京都新宿区新宿6-12-5
新宿松喜ビル5階
TEL : 03-5357-7314
sakura_shinjuku@socat.jp



SAKURA杉並センター

東京都杉並区高円寺北2-1-24
Core高円寺ビル3階
TEL : 03-5327-8223
sakura_suginami@socat.jp



SAKURA早稲田センター

東京都新宿区早稲田鶴巻町544
中川ビル2階
TEL : 03-5206-3531
sakura_waseda@socat.jp



SAKURAわらびセンター

埼玉県川口市芝新町4-6
YS TOWER 6階
TEL : 048-260-3921
sakura_warabi@socat.jp

見学・体験を随時、受け付けております。お気軽にご連絡ください。