

ストレスに負けない生き方・考え方を学ぶ 第2弾!!

～何かに依存し過ぎず、上手に自分をコントロールするために～

★目的

親、子ども、お酒、パチンコ、スマホ、ゲーム…人は、少なからず、何かに依存して生きているのかもしれませんが。ただ、その依存度をご自身で上手にコントロールできているでしょうか？最近ニュースでも依存症が話題になっています。結婚、出産、転職、退職など身近な出来事で依存症を発症するケースも増えています。「自分は関係ないから大丈夫！」という人ほど危険かもしれません。知らないからこそ、自己コントロールできなくなり、自分や他人を傷つけてしまうのです。人はストレスをきっかけに何かに依存し自分を見失います。チェックシートで自己理解を深めながら、様々な依存症を学び、回復方法を知ること、依存症を予防しストレスに負けず自分らしく生きる力を高めることを目的とします。

★概要

1. 日本人のストレス対処法を知る（自分との比較）
2. そもそも依存症ってなに??
3. もしかして、依存症かも??（チェックシートで自己分析）
アルコール・タバコ・ギャンブル・インターネット
4. なぜ、依存し過ぎてしまうのか（脳科学からの分析）
5. 依存症に陥りやすい性格チェック
人に依存しないと生きられない共依存という考え方
6. 依存症からの回復方法

★日時 平成28年9月27日（火）午後1時30分から3時30分

★会場 東海市立商工センター 3階 中会議室

★定員 30人（定員になり次第締め切ります）

★受講料 無料

★講師 NPO法人コアカウンセリング支援協会
理事長 宮崎 勝博 氏

★申込み 平成28年9月16日（金）までに

商工センター TEL 0562-33-7772 または
東海商工会議所 TEL 0562-33-2811 へ