

情報保障（手話通訳・文字通訳）あり

聴覚障害のある社会人のための レジリエンス入門講座

～心の免疫力を高める：社会人のストレス対処法～

ストレスにうまく対処する考え方や行動を学び、
精神的な回復を高めるレジリエンス
ワークを通して身につけてみませんか？



開催日時

2025年
8/23 (土)
13:30 ~ 16:30

開催概要

オンライン開催 (Zoom)

※期間限定アーカイブ配信あり

受講無料

申込URL・QRコード⇒

<https://forms.office.com/r/xEUKjB8gpJ>

申込締切：8/18 (月) 9:00



内容

01. レジリエンスの理解と意識向上

レジリエンスとは？

02. 思考フレームの変容

思考パターンが
レジリエンスに与える影響

03. ストレス管理とレジリエンス

ストレス管理を行うために
効果的なスキルと具体的な対処法

04. 自分を活かすレジリエンス

すでに自分の中にある力に
スポットライトをあてる

講師



TAC(株)

公認心理師・臨床心理士

ふるやま

古山 あかり

◆お問い合わせ◆

「聴覚障害者のためのキャリアサポートセンター」つくば拠点

〒305-8520

茨城県つくば市 天久保4-3-15 筑波技術大学 総合研究棟R207室

TEL/FAX: 029-858-9021 E-mail: career_support@tsukutech-social.net

公式HP



公式LINE

