

# ストレスと うまく付き合うヒント

— 健康促進のための認知行動療法スキル —

私たちの毎日は、  
気づかないうちに  
ストレスの波にさらされています。  
今回の講座では、  
認知行動療法の  
シンプルなスキルを通して、  
自分の感じ方や、  
考え方の癖に気づき、  
無理なく心を整えるコツを  
分かりやすくお伝えします。  
ストレスとの  
「ほどよい距離の取り方」を  
一緒に考えませんか？

日時 令和8年 **3月7日** (土)  
14時～16時

場所 日野市生活・保健センター  
2階 講座室

講師 国立精神・神経医療研究センター病院  
心理療法士 川原 可奈 氏

申込 オンラインから  
定員先着 **50** 名



問合せ先

日野市健康福祉部健康課（生活・保健センター内） 042-581-4111 kenkou@city.hino.lg.jp

## 相談先一覧

#いのち SOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	24 時間
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24 時間
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24 時間

## SNS 相談

生きづらびっと (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)		日火水木土 8:00 ~ 22:30 月金 6:00 ~ 22:30
こころのほっとチャット (NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア)		毎日 7:00 ~ 23:50
あなたのいばしょ (NPO 法人あなたのいばしょ)		24 時間

## こども向け相談

チャイルドライン (NPO 法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777 	16:00 ~ 21:00 SNS 相談 月~土 16:00 ~ 21:00
子どもの人権 110 番	0120-007-110	月~金 8:30 ~ 17:15
児童相談所虐待ダイヤル	189	24 時間