

～平成30年度福岡県若者のストレスコントロール講演会のご案内～

生活環境が変わるこれからの役立つ適切な**ストレス**対処を知ろう～**イライラ**と**落ち込み**のコントロール～

若者においては、将来の進路や就職を原因とする悩みや生活環境の変化によりこころの調子を崩す方も多いことから、つらいときの現実の受け取り方やものの見方を、柔軟でバランスのよいものにすることを学ぶことが重要とされています。

そのため、**大学生、短大生等**を対象に、人間関係や就職活動において困難に直面した際に、自分で**心のバランスを保つための**考え方や方法を身につけるための講演会を開催します！

講師 **うえの ゆきなが**  
**上野 行良 氏**  
福岡県立大学人間社会学部教授

著書「**ユーモア**の心理学～人間関係とパーソナリティ」  
上野先生は、大学で人間関係の心理に関する研究をされています。

ストレスのコントロールについて数多く講演されており、昨年度実施の講演も好評で、講演を聞かれた方からは「心が軽くなった」「ストレスに対する具体的な対処法を試してみようと思った」「説明が科学的で納得がいった」「新しい職場でも頑張ろうと思った」といった感想が多く寄せられています。

皆さんも、「楽しくてためになる！」上野先生の講演を、聴きにきてください！



**日時**：平成31年**3月18日**(月)14:00～16:00(開場 13:00～)

**場所**：西南コミュニティーセンター ホール(福岡市早良区西新6-2-92)

**対象**：福岡県内の学生及び関心のある方

**定員**：150名

**参加費**：無料

**申込方法**：裏面の参加申込書に氏名、電話番号、学校名等を記入のうえ、  
092-643-3271にFAX送信か電子申請(詳細裏面)

**申込期限**：平成31年3月13日(水)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※準備の関係から、手話通訳が必要な場合は、2月28日(木)までにお申し込みください。

問い合わせ先 福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室  
〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7  
TEL 092-643-3265 FAX 092-643-3271  
Email kenko@pref.fukuoka.lg.jp

## 申込方法

- 1) F A Xで申込の場合 下記の用紙にご記入の上、F A X送信してください。
- 2) 電子申請の場合 下記のQRコードからアクセスし、申請フォームに入力し、送信してください。

## F A X送信票（参加申込書）

～～平成30年度福岡県若者のストレスコントロール講演会～～

「生活環境が変わるこれからの役立つ適切なストレス対処を知ろう  
～イライラと落ち込みのコントロール～」

日 時 : 平成31年3月18日(月) 14:00～16:00 (開場 13:00～)

場 所 : 西南コミュニティーセンター ホール (福岡市早良区西新 6-2-92)

F A X	福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室 あて			
送信先	0 9 2 - 6 4 3 - 3 2 7 1	送信日	月	日
氏名	電話番号 ※1	学校名等	手話通訳等の必要性 ※2	車イスで参加 ※2

※1 定員に達した場合御連絡いたします。

※2 有の場合○を御記入ください。

いただいた個人情報は、本講演会のためにのみ使用し、他に利用することはありません。

**※当日はこの申込書を持参し、受付に提出してください。** (電子申請の場合不要)

<会場へのアクセス>



地下鉄

- 福岡空港～西新駅下車…約19分
- 博多駅～西新駅下車…約13分
- 天神～西新駅下車…約7分
- ※地下鉄西新駅3番出口から徒歩5分

バス

- 博多バスターミナル～修猷館前…約35分
- 天神～修猷館前…約20分
- ※修猷館前バス停から徒歩5分

電子申請について

パソコン用

<https://www.shinsei.elg-front.jp/fukuoka/uketsuke/dform.do?acs=mentalcare>

氏名、電話番号、学校名等、メールアドレスを入力して送信してください。



スマホ用

氏名、電話番号、学校名等、メールアドレスを入力して送信してください。



携帯用

氏名、電話番号、学校名等、メールアドレスを入力して送信してください。

