

毎日をより良く過ごす！ 不安やストレスに 悩まない7つの習慣

～健康的で満足感のある生活を送る
ヒントがここにあります～

■ 研修成果

1. 「不安」「ストレス」の正体を知り、適切な対策ができるようになります。
2. 元気に働くために日常的に取り入れられる対処法を実践できます。

■ 研修内容

ストレスに関する知識を紹介しながら、明るく楽しく
前向きになるセルフケアを学ぶ

1. 自分の思考のクセ、ストレスのメカニズムの紹介
2. 習慣にしたいストレス対処法を7つのキーワードで紹介

日時

2025年11月6日(木)

18:30～20:30 (受講時間) (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL. 017-738-4711

- 対象者：ストレスフリーになる習慣について学びたい方
- 定員：15名
- 受講料：3,000円(税込) ※受講料、テキスト代含む
- 申込締切：10月30日(木) ※先着順締切、お早めにお申し込みください。

■ 講師紹介



(一社) 日本ストレスチェック協会
ストレスマネジメントファシリテーター

吉町 友美 (よしまち ともみ)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。
2011年からはキャリアコンサルタントとして
若年者の就労支援に携わり、現在は障害者の
就労支援を行っている。
県内で数少ない米国NLP (実践心理学)
マスターの有資格者として、コミュニケー
ションやストレスマネジメントなどをテーマ
に、ワークを中心とした体感型セミナーを
多数開催。

BUSINESS
SCHOOL

