

特別講演

介護をストレスにしない方法～ストレスをかに

講師：佐野 幸子 氏

TOS健康企画 代表

日時：2018年 6月10日(日)

午後3時30分～午後4時45分(開場：午後3時から)

会場：太白区中央市民センター 大会議室

〒982-0011

仙台市太白区长町5丁目3の2

TEL 022-304-2211

入場無料・募集定員50名

申し込み締め切り 2018年6月5日まで

受付：NPO法人地域情報モラルネットワーク「特別講演」係

メール：info@neuis.org

FAX:022-243-2409

電話問い合わせ 090-6252-3432(10時～17時まで)

〒982-0222 仙台市太白区人來田2丁目25-1

*申し込み用紙に記載した個人情報は、講師のお話の内容を調整するための参考しますので、できればお書きください。ここで記入していただいた内容は、セミナーの参加者の把握以外には使用いたしません。

-----申し込み用紙、FAX、メールにてお申込み下さい-----

氏名	職業・住所(町名までで、よろしいです)	年代
	職業：学生・公務員・会社員・自営・その他	歳代
	住所：	
	職業：学生・公務員・会社員・自営・その他	歳代
	住所：	

佐野 幸子氏 講師プロフィール

TOS 健康企画 代表 佐野幸子



(薬剤師、介護支援専門員、心理カウンセラー)

さいたま市在住。国家公務員連合会虎の門病院、富士薬品など勤務歴。

子育ての傍ら、カウンセリングを学び、埼玉県教育委員会などで、電話相談に従事。

薬剤師の仕事復帰後、筑波大学大学院にて、本格的にカウンセリング、ストレスマネジメント、ソーシャルスキルなどを学ぶ。保健学修士。日本薬科大学特命講師。

地域で支える健康・医療・介護を考える NPO 法人ヒューマンシップ
コミュニティ代表理事

「介護をストレスにしない方法～ストレスを力に」

[概要] 親や、家族の介護は当たり前、育ててもらった親だから、愛する家族だから、人として守るべき事、倫理だから・・・でも、長引くにつれて、とにかく大変、思い通りにならないし、自分の生活を犠牲にして・・・。どんどんストレスに押しつぶされそうになってしまいます。さあ、どうしたらいいのでしょうか？そもそも、ストレスって何なんのでしょうか？ そんなお話をさせていただきます。私も5年前に父を今年の2月に母を自宅で看取りました。ストレスにならない介護を一緒に考えていきましょう。