



# 国頭村 こころの健康講演会

現代はさまざまなストレスにさらされています。日々の生活の中で心のコントロールがうまくいかない事もあります。こころが軽くなるストレスとの上手な付き合い方について学んでみませんか？



講演：「ストレスに“飲み込まれない”コツ  
～気づきと対処が大事です～」  
国井 昭男 氏(臨床心理士)

日時：平成30年**3月23日(金)**  
**14時～15時30分**(講演会後相談会あり)  
場所：国頭村立保健センター  
(住所:国頭村辺土名1437・電話:0980-41-5767)  
対象者：テーマに関心のある方どなたでも

※講演会後の相談会は、予約制とします。臨床心理士と相談されたい方は  
下記問い合わせ先にご連絡下さい。



※ 入場無料、申し込み不要です。(相談会希望の方は事前にご連絡下さい。)

主催 国頭村

お問い合わせ：国頭村役場福祉課 ☎0980-41-2765  
国頭村立保健センター ☎0980-41-5767