

現代社会を  
生き抜くチカラ

# 心療科医が語る ストレスとの付き合い方

日々、生活をしていく中で心の中に増えていくストレス。  
いつも不安が胸の中にある…ついネガティブに考えこんでしまう…本当は明るく楽しく生きたいけれど、  
それってどんな生き方だったかしら？  
この現代社会で、ストレスをゼロにすることはできませんが、うまく付き合っていくことはできます。  
ストレスと上手に向き合うヒントを聞きに来られませんか？

**日時** 2011年9月11日(日) 10:00 ~ 12:00

**場所** イーグレひめじ3階『あいめっせホール』  
(姫路本町 68 番地 290)

**講師** 心療科医 **金高真人** 氏  
(金高医院 院長)

**定員** 100名 (先着順)



無料

## 問合せ・申込み

ひめじ若者サポートステーションまで、来所または電話・メールにてお申込み下さい。

TEL.079-222-9151 / E-mail [info@himeji-wakasapo.com](mailto:info@himeji-wakasapo.com)

[主催]兵庫県/ひょうご・しごと情報広場/ひめじ若者サポートステーション

## ひめじ若者サポートステーション

住所 〒670-0012 姫路市本町 68 番 290 イーグレひめじ 1 階  
電話 079-222-9151  
開所 月曜日～土曜日 10:00 ~ 18:00  
休所 日曜・祝日・年末年始・お盆

- 【歩いてこられる方】  
姫路駅から姫路城方角へ徒歩約 600m
- 【お車でこられる方】  
＜姫路バイパスから＞  
中地ランプ下車→姫路城前へ  
＜岡山方面から＞  
山陽道姫路西 IC 下車→姫路城前へ  
＜大阪方面から＞  
山陽道姫路東 IC 下車→姫路城前へ



イーグレ姫路

