

こころのモヤモヤ、一人で抱え込まないで。

【参加無料】 不安・ストレス 落ち込み… そんなとき どうすればいい？

ー精神保健福祉士と考える
こころの健康ー



大学生活の「しんどい」を
「大丈夫」に変えるヒントを
見つけよう

 **11月28日(金)**
17:00～18:00

 **対象：大学生・一般**

 **ハート・タイム**
明石市西新町2-1-10-101・102

 **定員：20名(要申込)**

ここから申し込み！



QRコードから、
またはメールで、
・お名前
・学校名
・連絡先
をお送りください。

主催：ハート・タイム
E-mail: info@hearttime.jp

セミナー内容(予定)

- ・学業・金銭・人間関係のつらさとは
- ・こころのSOSサインに気づこう
- ・自分でできるこころのメンテナンス術
- ・質疑応答

 **講師：精神保健福祉士(2人)**
(ハート・タイム)

