

YouTube 限定配信によるオンライン講座

令和2年度 ウィズ新宿の講座

★男女共同参画の推進と多様な生き方をみとめあう社会づくり★

# 誰でも簡単！自分でできるストレスケア ～よいよいい人生を生きるための 認知行動療法～

講師 小室知津子 氏  
(脳科学&認知行動療法士、看護師)



最近のコロナ禍の生活の中でストレスが溜り、不安に襲われたり、落ち込んだりする人が急増しています。しかし、具体的にそのストレスにどう対処していいのかわからない人も多いのでは？誰もが楽な気持ちで自分らしく生きられるよう、「認知行動療法」の手法を使って自分でストレスを軽減する方法を学びます。

- 動画公開期間 令和2年12月3日(木)～12月9日(水)
- 講座時間 約90分(予定)
- 対象 区内在住・在勤・在学でYouTube動画配信を見る機器をお持ちの方、先着100名
- 参加費 無料
- 受講方法 申し込みされた方にメールで、限定配信のYouTubeのURLを送信します。3日以内に返信がない場合はお問い合わせください。
- 申込み メール(講座名とチラシ裏面の申込事項を記載)、またはFAX(チラシ裏面の申込書に記入)でお申込みください。  
✉ danjo-keihatsu@city.shinjuku.lg.jp  
FAX (3341) 0740
- 問合せ 新宿区子ども家庭部男女共同参画課  
☎ (3341) 0801  
(日祝除く8:30～17:00)

受付期間

11月7日(土)～

12月7日(月)

★講師紹介★

小室 知津子氏

心理カウンセラープロ、脳科学&認知行動療法士、交流分析士（米国ハワイ州 NPC 法人ホームメンタルカウンセラー協会）、NLP マスタープラクティショナー（国際 NLP 協会、iNLP センター）、正看護師、医療的ケア教員。

現役の看護師として医療現場で実務に携わりつつ、心理カウンセラー、研修講師として活動。

■参加申込書

FAX 送信先番号 03-3341-0740

オンライン講座

「誰でも簡単！自分でできるストレスケア

～より良い人生を生きるための認知行動療法～」

- ① ふりがな 氏名 \_\_\_\_\_ ② 電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_
- ③ メールアドレス \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_
- ※読みやすいようにはっきり書いてください。誤りがあると URL を送れませんのでご注意ください。
- ④ 新宿区 在住 ・ 在勤 ・ 在学 \_\_\_\_\_
- ⑤ 年齢 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代以上
- ⑥ この講座を何で知りましたか 広報新宿 ・ 区のホームページ ・ 知人から ・  
チラシ（入手場所： \_\_\_\_\_ ） ・ その他（ \_\_\_\_\_ ）

※個人情報の取り扱いについて

お申込みの際にお伺いする個人情報は、①講座開催の予約確認、②突発的事情による中止などの連絡、③講座実施方法の連絡、④受講者の年代に合わせた講義の準備にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。